BP

ଆମେ ଓ ଆମ ଉପକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦ

ଲାବଣ୍ୟଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ





ଆମେ ଓ ଆମ ଉପକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦ

ଲେଖକ :
ଲାବଣ୍ୟଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ
ବସନ୍ତ ପବ୍ଲିକେଶନ
ଡଗରପଡ଼ା, କଟକ - ୨

ଆମେ ଓ ଆମ ଉପକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦ

ଲେଖକ : ଶ୍ରୀ ଲାବଣ୍ୟଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ: ବସନ୍ତ ପବ୍ଲିକେଶନ
ଡଗରପଡ଼ା, କଟକ - ୨

ମୁଦ୍ରାକର: ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପ୍ରେସ୍,
ଡଗରପଡ଼ା, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ -ଟ୭.୦୦ ଙ୍କା ମାତ୍ର

Ame O Ama upakari udvida

By: Sri Labanya ch. Sahoo

Publisher : Basanta Publication

Printer : Sri Satyanarayan Press,
Dagarpara, Cuttack-2

Price : Rs 7.00 Only

ଆମେ ଓ ଆମ ଉପକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦ

କିଛି ନିଜକଥା

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଟଟକା ସବୁଜ ପତ୍ର, ଫଳ, ମୂଳ, କାଣ୍ଡ ଫଳିଫଳିବା ମଧ୍ୟରେ ଭରିରହିଛି ପ୍ରଚୁର ପ୍ରାଣଶକ୍ତି। ଏଣୁ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସତେଜ, ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ତଥା ଜୀବନକୁ ନୀରୋଗ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ରଖିବା ନିମିତ୍ତ ଆମେ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଆହାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍।

ଏହି କ୍ରମରେ ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ଥରେ ମହର୍ଷି 'ଚରକ' କପୋତ ରୂପରେ ଚିକିତ୍ସକଗଣଙ୍କୁ ଏକ ରହସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ - 'କୋ **ରୁକ୍?**' ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଥିଲେ ଯେ, ମଣିଷର ଅସୁସ୍ଥତାର ମୂଳ କାରଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ? ମାତ୍ର ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ଚିକିତ୍ସକଗଣ କେବଳ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ନିଜ ନିଜର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ଏକ ମାତ୍ର ମହର୍ଷି ବାଗଭଟ୍ଟ କପୋତରୂପୀ ଚରକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପକାଇଲେ। ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିନମ୍ର ଭାବରେ ସେ ଅସୁସ୍ଥ ନ'ହେବାର ନିଜର ତିନୋଟି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଶୁଣାଇଥିଲେ। ତାହାହେଲା - ୧) ମିତ ଭୁକ୍ ୨) ହିତ ଭୁକ୍ ୩) ଋତ ଭୁକ୍। ଅର୍ଥାତ୍ 'ଭୋକ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଖାଇବା' ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ହିତକର। ସୁପାଚ୍ୟ, ସରଳ ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା , ନିଜର ମାନସିକ ଶୁଦ୍ଧତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ନ୍ୟାୟୋପାର୍ଜିତ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା। ସେ କାଳର ସେହି ଉପଦେଶ ଆଜି ବି ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପଦର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗ ବିବେଚିତ ହୁଏ।

'ଆମେ ଓ ଆମ ଉପକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦ' ପୁସ୍ତକଟିରେ କେତୋଟି ଉପାଦେୟ ବନସ୍ପତିର ଗୁଣାତ୍ମକ ବିବରଣୀ କଥୋପକଥନ ଶୈଳୀରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଛି। ଏହା ବିଶେଷ କରି ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ।

- ଲେଖକ

ତା୨୪.୧୨:୯୨



ଜୀବନିକାରେ ଭର୍‌ପୂର - 'ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ'

ହଳଧର ବାବୁଙ୍କ ଝିଅ - ଶ୍ୱେତଲୀନା, ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼େ। ସେ ଦିନେ ନିଜ ଅଜା ଶ୍ରୀପତି ମଙ୍ଗରାଜ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ଢେଙ୍କାନାଳ ଜିଲ୍ଲା କୃଷି ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଦେଖିବାକୁ ଯାଇଥିଲା। ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ପଡ଼ିଆରେ ନାନାଜାତିର ଫୁଲ କୁଣ୍ଡମାନ ସଜାହୋଇ ରଖାଯାଇଥିଲା।

ସେମାନେ ଷ୍ଟଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ବୁଲିବୁଲି ଦେଖୁଥିଲେ। ଗୋଟିଏ ଯାଗାରେ ଛୋଟ-ବଡ଼ କୁଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକରେ ତୋଫା ଓ ସୁନ୍ଦରିଆ ଫୁଲଗୁଡ଼ିଏ। ଲେଖାଥିଲା 'ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ'।

ଶ୍ରୀପତି ମଙ୍ଗରାଜ୍ କୃଷି ବିଭାଗରେ କାମକରି ଗତବର୍ଷ ଅବସର ନେଇଛନ୍ତି। ଏଣୁ ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଫୁଲ-ଫଳ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ଅଛି।

ସେ କହିଲେ - -'ଜାଣ! ଆଗେ କେବଳ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଲୋକେ ବଗିଚାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଗଛ ଲଗାଉଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ସେ ସମୟ ଯାଇଛି। ଆଜି ତେଲପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀର ବହୁଳ ଚାଷ ଚାଲିଛି।'

ଶ୍ୱେତଲୀନାକୁ ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିଲା। ପଚାରିଲା - 'କ'ଣ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ ଆମେ ଖାଉଛେ ?'

-'ଖାଇବା ତେଲ ହିସାବରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ନିତ୍ୟାନ୍ତ ନିରାପଦ।' ଅଜା କହିଲେ।

ଶ୍ୱେତଲୀନା ପଚାରିଲା - 'ଅଚ୍ଛା ! ତେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲରେ କି କି ଉପାଦେୟ ଉପାଦାନମାନ ଅଛି ?'

-'ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରଶ୍ନ; ତେବେ ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ଓ 'ଘ' ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭରିରହିଛି। ଭିଟାମିନ୍ 'ଖ' ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଅଛି। ଦେହର ଚର୍ମ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧିନିମିତ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଉପାଦାନମାନ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଭରିରହିଛି। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ରାସାୟନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ ପରେ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀରେ ଶତକଡ଼ା ୩୫ ଭାଗ ଫସ୍‌ଫରସ୍, ୭.୫ ଭାଗ କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଏବଂ କେତେକ ପରିମାଣରେ କ୍ଲୋରିନ୍ ମଧ୍ୟ ଅଛି। ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ - ସ୍ନେହସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ଶର୍କରା ଓ ଜଳ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଅଛି।' ଶ୍ରୀପତି ମଙ୍ଗରାଜ୍ ବୁଝାଇ କହିଲେ।



ଶ୍ୱେତଲୀନା ପଚାରିଲା - 'କ'ଣ ବିଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ?'

-'ବିଦେଶରେ ହିଁ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀର ମହତ୍ତ୍ୱ ବେଶୀ ! ଏହାର ଉପାଦେୟତାକୁ ଅନେକଥର ପରୀକ୍ଷା କରି ପ୍ରମାଣ କରାଯାଇଛି।'

ଶ୍ୱେତଲୀନାର ମନର ସନ୍ଦେହ ଦୂର କରିବାପାଇଁ ପୁଣି ସେ କହିଲେ - 'ଆମେରିକାର ଇଣ୍ଡିୟାନା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ। ସେଠାରେ ରାସାୟନିକ ବିଭାଗର ଜଣେ ପ୍ରଫେସର ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ତିନିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୈନିକ ମୁଠାଏ ଲେଖା ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି ଖାଇଲେ। ଏହାପରେ ସେ ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ ଲେଖିଲେ ଯେ, 'ମୋ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା ! ରହି ରହି ଆଖି ଫଡ଼କୁଥିଲା, ତାହା ଦୂର ହେଲା। ମୋ ଚର୍ମର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ିଲା। ଆଉ ନିଜର ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କଲି।' ଋଷର ଲୋକେ ତ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀର ଗୁଣକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ପାରିଥିଲେ। ଏପରିକି ସେଠାକାର ସୈନିକମାନେ ଏକଦା ଯୁଦ୍ଧସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବ ପରିସ୍ଥିତିରୁ



ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ବୀଜରୁ ମୁଠାଏଁ ଲେଖା ନିଜ ମୁଣାରେ ଭରି ରଖୁଥିଲେ।' ଅଜା ଏମିତି ବୁଝେଇ କହିଲେ।

-'ଅଜା ! ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆଉ କି କି ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ?' ଶ୍ୱେତଲୀନା ପଚାରିଲା।

-'ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଫୁଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ କିରଣରୁ ସିଧାସଳଖ ବିଶେଷ ତତ୍ତ୍ୱ ଆହରଣ କରିଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'କ' 'ଖ' ଓ 'ଘ' ତଥା କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ତ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଓ ଚମଫାଟିବା ବନ୍ଦ କରିବା କଥା ଆଗରୁ କହିଛି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ବାଳ ଉପୁଡ଼ିବା ଓ ଗୋଡ଼ ଗୋଇଠି ଫାଟିବା ଦୋଷ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ସବୁଠାରୁ ମହତ ଗୁଣ ହେଲା, ଏହି ତେଲରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ।' ଶ୍ରୀପତି ବାବୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

ଶ୍ୱେତଲୀନା ପୁଣି ପଚାରିଲା, ଅଜା ! 'ଆମେ କ'ଣ ସହଜରେ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଚାଷ କରିପାରିବା ?'

-'ଏହାର ଚାଷରେ ବିଶେଷ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ଜଣେ ଚାହିଁଲେ ଅଳ୍ପ ଚେଷ୍ଟାରେ ନିଜ ବାଡ଼ି, ବଗିଚା ଓ ଅଗଣାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଫୁଲଗଛ ଲଗାଇ ପାରିବ। ମଣିଷ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏଥିରେ ଏତେ ଭରି ରହିଛି ଯେ, ପ୍ରକୃତିର ଏହି ଅମୂଲ୍ୟ ଅବଦାନକୁ ଲୋକେ ଏଡ଼ାଇଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଅଜା ଶେଷକୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

ଶ୍ୱେତଲୀନା ଏବେ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରି ବଡ଼ ଖୁସ୍।

> ଯେଉଁ ଚେତନା ଜଳରେ, ଅଗ୍ନିରେ, ବୃକ୍ଷବନସ୍ପତିରେ ବ୍ୟାପି ରହିଛି, ତାକୁ ମୋର ନମସ୍କାର। ॥ଉପନିଷଦୀୟ ବାଣୀ॥

ବଡ଼ ଉପକାରୀ 'ରସୁଣ'

ଜେଜେଙ୍କୁ ଦୂରରୁ ଦେଖି ଝିଲ୍ଲି ପାଟିକରି ଉଠିଲା - 'ହେଇ ଆମ ଜେଜେ ଆସିଗଲେଣି !'

ବୃଦ୍ଧ ବିନାୟକ ବାବୁ ଘରେ ପଶୁଥିଲେ। ସାଥିରେ ବଡ଼ ପୁଟୁଳାଟିଏ। ଝିଲ୍ଲି ସେଇଟିକୁ ଜେଜେଙ୍କ ହାତରୁ ଛଡ଼ାଇ ନେଇ ଖୋଲି ବସିଲା। ଏହାପରେ ନାକରେ ହାତଦେଇ କହି ଉଠିଲା - 'ଇସ୍ କି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଏଗୁଡ଼ାକ ମ !'

ଫସଲ ଉଭାରିବା ସମୟ ଆସିଯାଇଥାଏ। ଗାଁରୁ ଆସିଲାବେଳେ ବୃଦ୍ଧ ବିଲରେ ଅମଳ କରିଥିବା କିଛି 'ରସୁଣ' ଓ 'ଅଦା' ନିଜ ସାଥିରେ ନେଇ ଆସିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ 'ଅଦା' ଓ 'ରସୁଣ' ଏହି ଦୁଇଟିକୁ ଝିଲ୍ଲି ସର୍ବଦା ଘୃଣାକରେ।

ବିନାୟକବାବୁଙ୍କ ପୁଅ ଦୁର୍ଗାଶଙ୍କର ଏହି ସହରରେ ଚାକିରୀ କରନ୍ତି। ଘର ଖଣ୍ଡିଏ ଭଡ଼ାନେଇ ଏଇଠି ରହନ୍ତି। ତାଙ୍କର ଦଶବର୍ଷର ଝିଅ ଝିଲ୍ଲି ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼େ। ସବୁ କଥା ଜାଣିବାକୁ ମନରେ ତା'ର ବଡ଼ କୌତୁହଳ। ଜେଜେ ଆସିଲେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଗପ ଶୁଣିବାକୁ ତା'ର ଭାରି ସଉକ। ଏଣୁ ଜେଜେଙ୍କ ସାଥି ଛାଡ଼ିବାକୁ କେବେ ରାଜି ନୁହେଁ।

ବୃଦ୍ଧ ବିନାୟକ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇଲେ। ବୋହୂ ନମ୍ରତା କିଛି ଜଳଖିଆ ଆଣି ପରଷିଦେଲା। ଖାଇସାରି ସେ ଉଠିଲେ। ଝିଲ୍ଲି ଆସି ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଲାଗି ବସିଲା। ଜେଜେ ତାକୁ ଆଦର କରି ପଚାରିଲେ, 'କହତ ! ରସୁଣ ଓ ଅଦାକୁ ତୁମେ କାହିଁକି ଏତେ ଘୃଣା କର ? ଏ ଦୁଇଟି ଜିନିଷ ନଥିଲେ ତୁମ ତରକାରୀ କ'ଣ ସୁଆଦିଆ ହେବ ?'

-'ହେଲେ, ଏଗୁଡ଼ିକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇବାକୁ ମୋତେ ଘୃଣା ଲାଗେ।' ଝିଲ୍ଲି କହିଲା।

-'ଅବଶ୍ୟ ରସୁଣର ଉତ୍କଟ ବାସନା ଅଛି। କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଉପକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦ। ମୁଁ ଆଜି ରସୁଣର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ତୁମକୁ କହିବି। ତୁମେ ଶୁଣିବାପରେ ବୁଝିବ ଏହା ଆମର କି ଉପକାରରେ ଲାଗେ।' ଜେଜେ କହିଲେ।

-'ଆଗ କୁହତ ! ସତରେ କ'ଣ ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଅଛି ?' ଝିଲ୍ଲି ପଚାରିଲା।

-'କେବଳ ଭିଟାମିନ୍ ନୁହେଁ; ଏଥିରେ ଖଣିଜ ଲବଣ ମଧ୍ୟ ଭରି ରହିଛି। ଜୀବନିକା 'କ' 'ଖ' ଓ 'ଗ' ସାଙ୍ଗକୁ ଏଥିରେ ଶତକଡ଼ା ୬.୫

ଭାଗ ପ୍ରୋଟିନ୍, ୧.୫ ଭାଗ ଲୌହ, ୧ ଭାଗ ଖଣିଜ ଲବଣ, ତଥା ଚୂନ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ମଧ୍ୟ ରହିଛି।' ଜେଜେ କହିଲେ।



-'ବୋଉ ତ ମସଲାରେ ରସୁଣ ଦେଇ ବାଟେ। ଶାଗ ଭଜା ଓ ଡାଲି, ସନ୍ତୁଳାକୁ ମଧ୍ୟ ତେଲରେ ରସୁଣ ଛୁଙ୍କ ଦିଏ।' ଝିଲ୍ଲି କହି ଚାଲିଲା।

-'ହଁ ଠିକ୍ ବୁଝିଚ। ଏପରି କଲେ ଶାଗ, ଡାଲି ଓ ତରକାରୀ ସୁଆଦିଆ ହୁଏ। ଆଚାର ଓ ଚଟଣି ପାଇଁ ରସୁଣ ନିହାତି ଦରକାର। ପୋଦିନା ପତ୍ର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଲୁଣ ସାଥିରେ ରସୁଣ ଦେଇ ବାଟି ଚଟଣି କରାଯାଏ। ଏହା ବଡ଼ ରୁଚିକର ଓ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ହୋଇଯାଏ।' ଜେଜେ ବୁଝାଇଦେଲେ।

-'ତେବେ କୁହତ, ରସୁଣ ଖାଇଲେ ଆମର କି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ?' ଝିଲ୍ଲି ପୁଣି ପଚାରିଲା।

-'ଯେପରି ଭାବରେ ଖାଅ ପଛକେ; ରସୁଣ ଆମର ଉପକାରରେ ଲାଗେ। ଏହାର ବାସ୍ନା ଉତ୍କଟ ସତ; କିନ୍ତୁ ରସୁଣ ରସ ଉତ୍ତେଜକ ଓ କ୍ଷୁଧା ବର୍ଦ୍ଧକ। ଏହି ଗୁଣ ହେତୁ ଏହା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ଭଲ କରିଥାଏ। ରସୁଣ ରସ ରକ୍ତରେ କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରାଲ୍ ହ୍ରାସ କରାଏ। ରକ୍ତକ୍ଷରଣ, ବାନ୍ତି ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ରୋକିବାକୁ ଏହା ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଦେହକୁ ସତେଜ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ, ଚର୍ମକୁ ଚିକ୍କଣ, ହୃତପିଣ୍ଡର ଗତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଜାଗ୍ରତ ରଖିବାକୁ ରସୁଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।' ଜେଜେ ବୁଝେଇ ଦେଲେ।

'ଜେଜେ! ଆମ ପୁରାତନ ଗ୍ରନ୍ଥରେ କ'ଣ ରସୁଣ ଖାଇବାକୁ କିଛି ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ?'

ଝିଲ୍ଲି ମନର ଏପରି ସଂଦେହ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧ ବିନାୟକ କହିଲେ, 'ବାଃ! ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରଶ୍ନଟାଏ ପଚାରିଲ ତ! ତେବେ ଶୁଣ, 'ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ର' ଯାହାକୁ ଆମେ କବିରାଜୀ ଗ୍ରନ୍ଥ କହୁ, ସେଥିରେ ରସୁଣର

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣକୁ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି। 'ଚରକ ସଂହିତା' 'ସୁଶ୍ରୁତ ସଂହିତା' ଓ 'କାଶ୍ୟପ ସଂହିତା'ରେ ତ ରସୁଣର ଭୂରି ଭୂରି ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି। ଚରକ ସଂହିତା ଅନୁସାରେ ରସୁଣର ରସ କୁଷ୍ଠ ରୋଗକୁ ଭଲ କରେ। ବାତ ଓ ବାୟୁ ରୋଗର ଉପଶମ କରାଏ। ସୁଶ୍ରୁତଙ୍କ ମତରେ ରସୁଣ ଚର୍ମର ରଂଗକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରେ। ଆଖିର ଜ୍ୟୋତି ବଢ଼ାଏ। ଆଖିଦୋଷ ଦୂର କରେ। ପୁରାତନ ପେଟ ରୋଗ ଭଲ କରାଏ। ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକରେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ରସୁଣ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମାଢ଼ି, ଦେହର ମାଂସପେଶୀ, ନଖ, ବାଳ, ଚମ ସୁସ୍ଥ ଓ ନୀରୋଗ ରହେ। ନିୟମିତ ରସୁଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଦୀର୍ଘାୟୁ, ସୁସ୍ଥ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ ରହେ। କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ଗରିବଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଔଷଧ।'

ଜେଜେ ରସୁଣ ରସର ଗୋଟାଏ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କଲେ। ଝିଲ୍ଲି ଏକଲୟରେ ବସି ଶୁଣୁଥିଲା। ପଚାରିଲା - 'ତେବେ ରସୁଣ ଚାଷ କ'ଣ ସବୁଠାରେ ହୁଏ ?'

ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ରସୁଣ ଚାଷ ହୁଏ। ମସଲା ଜାତୀୟ ଚାଷ ମଧ୍ୟରେ ରସୁଣ ଏକ ସରଳ ଓ ଲାଭଜନକ ଫସଲ ଅଟେ।' ଜେଜେ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

-'ବାଃ.......ଯଦି ରସୁଣର ଏତେ ଗୁଣ ଅଛି ମୁଁ କାହିଁକି ଖାଇବାକୁ ଘୃଣାକରିବି' ଆପେ ଆପେ ଝିଲ୍ଲି କହି ପକାଇଲା।

-'ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା - ଆଜି କାଲି ହୃଦରୋଗକୁ ରୋକିବାରେ ରସୁଣର ବହୁଳ ଉପଯୋଗ କରାଯାଉଛି। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ରସୁଣ ରସ ଶରୀର କ୍ଷତ ପୂରଣ କରେ। ଶରୀରସ୍ଥ ମୃତ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଜୀବଦାନ ଦିଏ। ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷାକରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିଥାଏ। ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା ଅପକାରୀ ଜୀବାଣୁକୁ ମାରିପକାଏ ଓ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ରଖେ। ଏପରିକି ରକ୍ତ କଣିକା ସୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟତା କରେ।' ଜେଜେ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

-'ବିଦେଶରେ କ'ଣ ରସୁଣର ଆଦର ଅଛି ?' ଝିଲ୍ଲି ପୁଣି ପଚାରିଲା।

-'ଗ୍ରୀସ୍, ବେବିଲୋନ୍ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଇୟୁରୋପର ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ରସୁଣ ବ୍ୟବହାର ହେବା କଥା ଜଣାଯାଇଛି। ବଲିଭିଆ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ଏବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ ଦେଖାଯାଏ। ଇଂଲଣ୍ଡରେ ଏକଦା ପ୍ଳେଗ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥିବା ବେଳେ ରସୁଣକୁ ତା'ର ପ୍ରତିଷେଧକ ରୂପେ ସେବନ କରା ଯାଉଥିଲା। ଏବେ ତ ଜାପାନୀ କୃଷକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରସୁଣ ଚାଷ କଲେଣି।' ଜେଜେ ବୁଝାଇ କହିଲେ।



- ଜେଜେ ! ଏବେ କୁହତ, ଆମେ ରସୁଣକୁ କିପରି ଖାଇଲେ ଉପକାରରେ ଲାଗିବ ?' ଝିଲ୍ଲି ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନ କଲା ।

-'ନୀରୋଗ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ରସୁଣରୁ ପାଖୁଡ଼ାଏ ଖାଇବା ଉଚିତ । ମୋଟାଲୋକ ରସୁଣ ଖାଇଲେ ତା'ର ସ୍ଥୂଳତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ରସୁଣ ରସରେ ସାମାନ୍ୟ ଚିନି ମିଶାଇ ଦିନକୁ ତିନିଥର ଖାଇଲେ, ପୁରାତନ କାଶ ବ୍ୟାଧିଭଲ ହୋଇଥାଏ । କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଥିଲେ ବା ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ ରସୁଣ ରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇ କିମ୍ୱା ତିନି ଥର ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗରେ କଞ୍ଚାରସୁଣକୁ ନାକରେ ଶୁଙ୍ଘାଇ ଦିଆଯାଏ । ଗଣ୍ଠି ଓ ଅଣ୍ଟା ଦରଜ ଥିଲେ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ଥିଲେ ସୋରିଷତେଲରେ ରସୁଣ ଫୁଟାଇ ମାଲିସ୍ କରାଯାଏ । ଘା' ଓ ଯାଦୁରେ ରସୁଣକୁ ବାଟି ଲେପ ଦିଆଯାଏ । ଏମିତି ରସୁଣ ଆମର ଅନେକ କାମରେ ଲାଗେ । ଆମ ପ୍ରଦେଶରେ ଲୁଣ ଓ ରସୁଣ ଲଗାଇ ପଖାଳ ଖାଇବା ପ୍ରଥା ଏବେ ବି ପ୍ରଚଳିତ ।'

ଜେଜେ ବୁଝାଇ ଦେଲେ ।



ରସୁଣର ତେଲ, [illegible]
[illegible] ॥ [illegible] ॥

ଆମିଷର ବଳିଷ୍ଠ ବିକଳ୍ପ 'ସୋୟାବିନ୍'

ପର୍ବଦିନ ଟିଏ ପଡ଼ିଥାଏ। ସେ ଦିନ ଆମିଷ ରନ୍ଧା ବନ୍ଦ। ଖାଇବା ବେଳ ହେଲା। ବ୍ୟୋମକେଶ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇ ଖାଇବାକୁ ବସିଗଲେ। ତାଙ୍କ ସାନପିଲା ଦୁଇଟି ଆସି ପାଖରେ ବସିଲେ। ବଡ଼ ଝିଅ ରୁବି, ବୟସ - ଦଶ ବର୍ଷ। ପୁଅ ସାନ। ନାଁ ହେଲା - ବିଶ୍ୱଜିତ୍। ବୟସ ସାତ ବର୍ଷ।

ସୁଦକ୍ଷିଣା ଆସି ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ଥାଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ପରଷି ଦେଲେ। ଥାଳୀଆରେ ଉଷୁମ୍ ତରକାରୀର ବାମ୍ଫ ବାହାରୁ ଥାଏ। ଆଳୁ ଓ ମଟର ସାଙ୍ଗରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଡ଼ି ଆକାରର କ'ଣ ଗୁଡ଼ିଏ ଦେଖି ରୁବି ଏକାବେଳକେ ପାଟି କରି ଉଠିଲା - 'ଏଗୁଡ଼ାକ କ'ଣ ମ? ଛି.. ଛି., ମୁଁ ଖାଇବି ନାହିଁ। ସୁଦକ୍ଷିଣା ଝିଅକୁ ବୁଝାଇ କହିଲେ, 'ଆଗ ଖାଆ ତ! ତା'ପରେ ଯାଇ ଭଲ.. କି.. ମନ୍ଦ କହିବୁ।' ବିଶ୍ୱଜିତ୍ ଖାଲି ଢୁଲୁଢୁଲୁ ହୋଇ ତରକାରୀ ଥାଳିଆକୁ ଚାହିଁ ରହିଥାଏ।

ବ୍ୟୋମକେଶ ଏଥର ଅଳ୍ପ ହସିଲେ। ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଉଠାଇ ଆଣି ପିଲା ଦିଓଟିଙ୍କୁ ଦେଖାଇ କହିଲେ - 'ଦେଖ! ଇଏ ହେଉଛି ସୋୟାବିନ୍ ବଡ଼ି। ନିରାମିଷାଶୀଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ।'

-'ସୋୟାବିନ୍! ସିଏ ପୁଣି କ'ଣ?' ରୁବି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲା। ହାତରେ ଗୋଟାଏ ଉଠାଇ ଆଣି ଖାଉ ଖାଉ କହିପକାଇଲା, 'ବାଃ ଖୁବ୍ ମଜାଳିଆ ଚିଜ ତ!'

ବ୍ୟୋମକେଶ ପୁଅ ପାଟିରେ ମଧ ଦୁଇଟି ଗୁଞ୍ଜି ଦେଉ ଦେଉ କହିଲେ- 'ତୁମେମାନେ ଖାଇସାରି ଉଠ; ମୁଁ ତୁମକୁ ସୋୟାବିନ୍ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇଦେବି ଯେ, ଏହା କିପରି ଆମର ଉପକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ।'

ସେ ଦିନଟି ଛୁଟିଦିନ ପଡ଼ିଥାଏ। ବ୍ୟୋମକେଶ ଖାଇସାରି କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେଲେ। ହେଲେ ରୁବି ଆଉ ବିଶ୍ୱଜିତ୍ ମନରୁ କ'ଣ ସେକଥା ଯାଉଛି? ସୋୟାବିନ୍ ବିଷୟରେ ଅଧିକ କିଛି ଜାଣିବାକୁ ସେମାନଙ୍କର ଭାରି ଆଗ୍ରହ। ବାପାଙ୍କ ପିଛା ଧରିଥାନ୍ତି।

ସନ୍ଧ୍ୟାହେଲା। ସାଥିରେ ପିଲା ଦିଓଟିଙ୍କୁ ଧରି ବ୍ୟୋମକେଶ ବଜାର ଆଡ଼େ ବୁଲି ବାହାରିଲେ। ସହର ମଝିରେ ବଡ଼ ଗୋଲେଇ ଛକ। ସେଇଠାରୁ ଟିକେ ବାଁ ଦିଗକୁ ମାଡ଼ିଗଲେ ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ପାର୍କ। ତା ନାଁ 'ଶହୀଦ୍ ପାର୍କ'। ଫୁଲ ଲଟା, ଘାସ ଗହଳିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସେହି ଯାଗାଟା। ବ୍ୟୋମକେଶ ପିଲା ଦିଓଟିଙ୍କୁ ଧରି ଗୋଟିଏ ସିମେଣ୍ଟ ବେଞ୍ଚ ଉପରେ ଆସି ବସିଲେ।



ପାଖରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପିଲା ଖେଳୁଥାନ୍ତି। ନିରୋଳା ଜାଗା। ଏହାପରେ ଝିଅକୁ ଚାହିଁ ପଚାରିଲେ - 'ତୁମେମାନେ ପରା ସୋୟାବିନ୍ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲ? ଏବେ ମୁଁ କହୁଛି ଶୁଣ। ଆମ ଶରୀରର ପରିପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ସୋୟାବିନ୍‌ରେ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଛି। ବିଶେଷ କରି ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଚର୍ବି, କ୍ଷାର ଓ ଜୀବନିକା ବା ଭିଟାମିନ୍ ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ଏକ ତୈଳବୀଜ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ। ଏଥିରେ ଶତକଡ଼ା ଚାଳିଶ ଭାଗ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥିବାରୁ ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ। ଯେଉଁମାନେ କହନ୍ତି ଯେ' ମାଂସାହାର ନକଲେ ବଞ୍ଚିହେବ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ବୁଝିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ସୋୟାବିନ୍‌ରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍, ମାଂସଠାରୁ ଦୁଇଗୁଣ, ଅଣ୍ଡାଠାରୁ ତିନିଗୁଣ ଏବଂ ଦୁଧଠାରୁ ଏଗାରଗୁଣ ଅଧିକ ଅଟେ।

ରୁବି ପୁଣି ପଚାରିଲା, 'ବାପା! ପ୍ରକୃତରେ ସୋୟାବିନ୍ କିପରି ଦେଖିବାକୁ ଓ ତା'ର ରଙ୍ଗ କିପରି?'

-'ଆମେ ଘରକୁ ଫେରିବାବେଳେ ବଜାରରୁ କିଛି ସୋୟାବିନ୍ ଖରିଦ୍ କରି ନେଇ ଯିବୁ। ତୁମେମାନେ ନିଜ ଆଖିରେ ଦେଖିଲେ ବୁଝିପାରିବ। ତେବେ ସୋୟାବିନ୍ ସବୁଜ, ବାଦାମି ଓ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଦାନା ଅଟେ। ସବୁଜ ତଥା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ସୋୟାବିନ୍‌କୁ ଖିଆଯାଏ। ସୋୟାବିନ୍‌କୁ ଗହମ ସାଥିରେ ମିଶାଇ ପେଷା ଯାଇ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲେ, ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ।' ଏହାପରେ ସାନପୁଅ ଆଡ଼କୁ ଅନାଇ ବ୍ୟୋମକେଶ କହିଲେ

-'ଆମ ବିଶ୍ୱଜିତ୍‌ର ପେଟ ତ ସର୍ବଦା ଗୋଳମାଳ। ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୁଏ। ତାହାପାଇଁ ଏହି ସୋୟାବିନ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁପାଚ୍ୟ। ଅର୍ଥାତ୍ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ। କାରଣ ପିଲାଙ୍କର ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଲେ, ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ।'

-'ତେବେ ରୋଗୀ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କିପରି ଭାବରେ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ?' ରୁବି ପଚାରିଲା।

-'ବାଃ ଆମ ରୁବିର ତ ଭଲ ବୁଦ୍ଧି ହେଲାଣି। ଆଚ୍ଛା ଶୁଣ। ପ୍ରଥମେ ସୋୟାବିନ୍‌କୁ ଭାଜି ଚୋପା ବାହାର କରାଯାଏ। ତାହାପରେ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଆମାଶୟ ରୋଗୀ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ। ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ଓ ବଦହଜମି ଥିଲେ ଏହା ଦେହ ପକ୍ଷରେ ହିତକର ହୋଇଥାଏ।' ବ୍ୟୋମକେଶ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

-'ଆଚ୍ଛା। ସୋୟାବିନ୍ ଅଟାକୁ ଗୋଳାଇ କ'ଣ ଦୁଧ ଭଳି କରି ଖାଇ ଥା'ନ୍ତି ?' ରୁବି ପୁଣି ପଚାରିଲା।

-'ବାସ୍. ବାସ୍, ଠିକ୍ କଥା କହିଛ। ଦୁଧ ପ୍ରସ୍ତୁତିପାଇଁ ସୋୟାବିନ୍‌କୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଯାଏ। ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବତୁରିଗଲେ ଏହାକୁ ଛାଣି ସେଥିରେ ଆଉ ପାଣି ମିଶାଇ ଛଣାଯାଏ। ଶେଷରେ ଶିଳରେ ବଟାଯାଇ ପିଠଉ ଭଳି କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ପୁଣି ଚାରିଗୁଣ ପାଣି ମିଶାଯାଇ ଛଣାଯାଏ। ଏହିପରି ଦୁଇଶହ ପଚାଶ ଗ୍ରାମ୍ ସୋୟାବିନ୍‌ରୁ ପ୍ରାୟ ଅଢ଼େଇ ଲିଟର ଦୁଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ଥାଏ।'

ବ୍ୟୋମକେଶଙ୍କ କଥା ମଝିରେ ରୁବି କହି ଉଠିଲା - 'ତା'ପରେ ଯାଇ ଏହି ଦୁଧକୁ ପିଆଯାଏ ?'

-'ନାଁ ନାଁ ସେପରି ନୁହେଁ। ଏହି କଞ୍ଚା ସୋୟାବିନ୍ ଦୁଧକୁ ପୁଣି ଅନ୍ତତଃ କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ ନିଆଁରେ ସିଝାଯାଏ। ଏହାପରେ ଏଥିରେ କିଛି ଅଳାଇଚ ଓ ଚିନି ମିଳାଇ ଏହାକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ପାନୀୟରେ ପରିଣତ କରାଯାଇ ଥାଏ।' ବ୍ୟୋମକେଶ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

ରୁବି ମନରେ ଆହୁରି କେତୋଟି ସନ୍ଦେହ ଉଙ୍କି ମାରିଲା।

ସେ ତେଣୁ ପଚାରିଲା - 'ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପଥ୍ୟ ଭାବରେ ଏହା କିପରି ଉପକାରରେ ଲାଗିଥାଏ କୁହ ତ ?'

-'ଆଜିକାଲି ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ବେମାରି ହେଲା 'ମଧୁମେହ' ବା ଇଂରାଜୀରେ ଯାହାକୁ 'ଡାଏବେଟିସ୍' କୁହାଯାଉଛି। ଏହି ରୋଗ ହେଲେ

ଚିନି ବା ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ରୋଗୀଙ୍କୁ ବାରଣ କରା ଯାଇଥାଏ। ମାତ୍ର ସୋୟାବିନ୍‌ରେ ଶତକଡ଼ା ଏକୋଇଶି ଭାଗ ଶର୍କରା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ରାରେ ଚିନି ଆସେ ନାହିଁ। ଏଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ। ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଲୌହ ଥିବାରୁ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରେ। ଭିଟାମିନ୍ 'ଖ' ମଧ୍ୟ ଅଛି। ଏଥିରେ ଥିବା ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଓ କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ମସ୍ତିଷ୍କର ମରାମତି କାମରେ ଲାଗେ। ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଓ



ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶାନ୍ତ-ଶୀତଳ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।' ରୁବିକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ ବ୍ୟୋମକେଶ ଏତକ କହିଲେ।

-'ଯଦି ସୋୟାବିନ୍‌ରୁ କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ; ଦହି ମଧ୍ୟ ହୋଇ ପାରୁଥିବ ?' ରୁବି ପୁଣି ପଚାରିଲା।

-'ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ; ସୋୟାବିନ୍‌ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦହିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ (Lactric Acid) ଥିବାରୁ ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତ ନାଳୀରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ।' ବ୍ୟୋମକେଶ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

ରୁବି ପୁଣି ପଚାରିଲା

- 'କ'ଣ ବିଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ସୋୟାବିନ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ?'

-'ବିଦେଶରେ ହିଁ ଏହାର ବହୁଳ ଆଦର। ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଜାପାନ୍, ମାଞ୍ଚୁରିଆ, ମଙ୍ଗୋଲିୟାରେ ଏହାର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଥିଲା। ଚୀନ୍‌ବାସୀଙ୍କର ତ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଯେ, ସୋୟାବିନ୍ ଖାଇଲେ ଓଜନ, ଶକ୍ତି ଓ ତେଜ ବଢ଼ିଥାଏ। ଉତ୍ତର ଚୀନ୍, ମାଞ୍ଚୁରିଆରେ କ୍ଷୀର ଅଭାବରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସୋୟାବିନ୍ କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ। ଋଷିଆ ଓ ଆମେରିକାରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ପୁଷ୍ଟିକର କରିବାପାଇଁ ଗହମ ଅଟା ସାଙ୍ଗରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ସୋୟାବିନ୍ ଅଟା ମିଶା ଯାଇଥାଏ।' ବ୍ୟୋମକୋଶ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

-'ସୋୟାବିନ୍‌କୁ କ'ଣ କଞ୍ଚା ମଧ୍ୟ ଖିଆ ଯାଇପାରେ ?' ରୁବି ପଚାରିଲା।

-'ସୋୟାବିନ୍‌କୁ ଦୁଇ-ତିନିଦିନ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ବୁଟ, ମୁଗ ଭଳି ଏଥିରୁ ଗଜା ବାହାର କରା ଯାଇପାରେ। ସୋୟାବିନ୍ ଗଜା ଅଙ୍କୁରିତ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ। କାରଣ ଅଙ୍କୁରିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜୀବନତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଥାଏ।' ବ୍ୟୋମକେଶ ଝିଅକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇଁ କହିଲେ।

ଏତେବେଳ ଯାଏ ବିଶ୍ୱଜିତ୍ ଚୁପ୍ ହୋଇ ବସି ଶୁଣୁଥିଲା। ସବୁ ଶୁଣି ଏଥରକ କହି ଉଠିଲା - 'କ'ଣ କେବଳ ଖାଇବା ଛଡ଼ା ସୋୟାବିନ୍‌କୁ ଅନ୍ୟ କିଛି କାମରେ ଲଗାଯାଏ ନାହିଁ?'

ବ୍ୟୋମକେଶ ପୁଅର ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଶୁଣି ଏକା ବେଳକେ ତାଜୁବ୍ ହୋଇଗଲେ। 'ଏହାତ ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଶ୍ନ!' ପିଲାଟିର ମୁଣ୍ଡକୁ କିପରି ଯୁଟିଲା, ଏହା ଭାବି ସେ ବିସ୍ମିତ ହେଲେ। ଏହାପରେ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ କହିଲେ - 'ବାଃ ବିଶ୍ୱଜିତ୍ ତ ଆମର ସୁନା ପିଲାଟେ'। ଅସଲ ପ୍ରଶ୍ନଟି ପଚାରିଛି। ତେବେ ଶୁଣ। ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ସୋୟାବିନ୍‌କୁ ଖାଇବା ବ୍ୟତୀତ, ଏଥିରୁ ରଙ୍ଗ, ବାର୍ଣ୍ଣିଶ୍, କୃତ୍ରିମ ରବର, ମହମବତୀ, ସାବୁନ୍, ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ମଧ୍ୟ ରାସାୟନିକ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ବିଶେଷ କରି ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ନିରାକରଣ ଏବଂ ମାଂସାହାରର ଉପଯୁକ୍ତ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ତୁମେମାନେ ପଢ଼ିଲେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଅନେକ କିଛି ଜାଣି ପାରିବ।'

ରୁବିକୁ ଏଥରକ ସୁଯୋଗ ମିଳିଗଲା। ସେ ତେଣୁ ପଚାରି ଦେଲା -'ତୁମେ କିପରି ସୋୟାବିନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏତେ କଥା ଜାଣିଲ ବାପା ?'

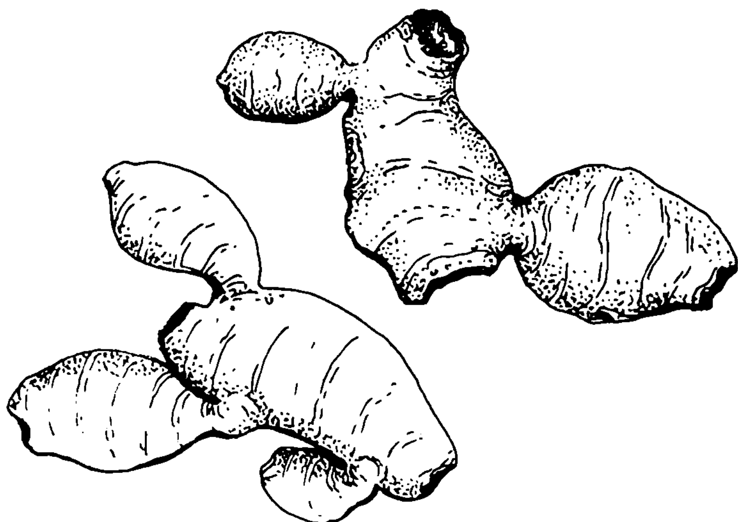
-'ମୋର ବନ୍ଧୁ ରଣଜିତ୍ ଜଣେ ଶସ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀ। ସେ ମୋତେ ସୋୟାବିନ ଚାଷ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଥରେ ଗୋଟାଏ ବହି ଦେଇଥିଲା। ମୁଁ ସେଇଥିରୁ ପଢ଼ି ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିଲି।' ବ୍ୟୋମକେଶ ହସିହସି କହିଲେ।

ଏହାପରେ ରୁବି ଓ ବିଶ୍ୱଜିତ୍ ଜିଗର୍ ଧରିଲେ - 'ବାପା! ଚାଲ ଆମେ ଆଜି ବଜାରରୁ କିଛି ସୋୟାବିନ୍ କିଣିନେବା।'

ବ୍ୟୋମକେଶ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆଗ୍ରହକୁ ଏଡ଼ାଇ ନ'ପାରି କିଛି ସୋୟାବିନ୍ ଖରିଦ୍ ଆଶାରେ ବଜାର ଆଡ଼େ ଚାଲିଲେ।



ଆମ ପାଇଁ ଅନ୍ନ ଶୁଦ୍ଧ , ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ହେଉ। ।XX। ଆମେ ନୀରୋଗ ରହୁ।   ।। ଅଥର୍ବ ବେଦ ।।



ପ୍ରକୃତିର ମହନୀୟ ଅବଦାନ 'ଶୁଣ୍ଠି'

୧୯୪୦-୪୧ ମସିହା କଥା। ନୀଳକାନ୍ତ ସେତେବେଳେ ଉଣେଇଶି ବର୍ଷର ତରୁଣ। ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜରେ ପଢୁଥାଆନ୍ତି। କଟକରେ ଏକ ଭଡ଼ାଘରେ ହେଉଥିବା ମେସ୍‌ରେ ରହୁଥାନ୍ତି। ସେତେବେଳେ ସ୍ୱରାଜ୍ୟ ଆନ୍ଦୋଳନ ଯୋରସୋର୍‌ରେ ଚାଲିଥାଏ। ଶହ ଶହ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଶପ୍ରେମୀ ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମରେ ଝାସ ଦେଇ ସାରିଥାନ୍ତି। ନୀଳକାନ୍ତ ମଧ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖି ପାରି ନଥିଲେ। ନିଜକୁ ସେହି ଆନ୍ଦୋଳନରେ ସାମିଲ୍ କରିଦେଲେ। ଜେଲ୍ ବି ଗଲେ। ଜେଲ୍‌ରୁ ମୁକୁଳିବା ପରେ ପରେ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳି ଯାଇଥିଲା। ଏଣୁ ପାଠପଢ଼ାରେ ଡୋର ବାନ୍ଧିଲେ। ଗାଁରେ ରହି ପୈତୃକ ବିଲବାଡ଼ି ଧନ୍ଦା ବୁଝିଲେ।

ଇତି ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀ ବିତିଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ ଏହି ସମୟତକ ତାଙ୍କର ଗାଁରେ ହିଁ କଟିଲା। ଗାଁ ଭିଟାମାଟି ଛାଡ଼ି ସେ ସହର ଆଡ଼େ ଆଉ ମୁହାଁଇ ନାହାନ୍ତି। ପରିବାର କହିଲେ ପୁଅଟିଏ ଓ ଝିଅଟିଏ। ପୁଅ ସହରରେ ଡେପୁଟି କଲେକ୍ଟର୍। ବୋହୂ ଗୋଟିଏ ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ। ଜ୍ୱାଇଁ ଜଣେ ମେକାନିକାଲ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟର୍। ଝିଅ, ଓକିଲ। ନାତିନାତୁଣୀ ଏମିତି ସବୁ। ସ୍ତ୍ରୀ ମରିବାର ପନ୍ଦରବର୍ଷ ବିତିଗଲାଣି। ହେଲେ

ବୃଦ୍ଧ ନୀଳକାନ୍ତ ଏ ବୟସରେ 'ଅକେଲେ ଚଲୋ' ନୀତିରେ ବେଶ୍ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ।

ଚାଷବାସ କଥା ବୁଝନ୍ତି । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅମଳ ପରେ ପିଲାଙ୍କ ବସାକୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଦ୍ରବ୍ୟର ଭାଗ ପଠାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଭଲ-ମନ୍ଦ, ଖୋଜ୍-ଖବର ରଖନ୍ତି । ଏହି ଏକୁଟିଆ ଜୀବନ ଧାରା କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି । ଫଳରେ ସେ କବିରାଜୀ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କିଛିଟା ଦଖଲ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଗାଁରେ ଛୋଟ କବିରାଜୀ ଦୋକାନ ଖଣ୍ଡିଏ ଖୋଲିଛନ୍ତି । ଲୋକ ଲଗାଇ ଚେରମୂଳି ଔଷଧ ତିଆରି କରନ୍ତି । ସକାଳେ ସଞ୍ଜେ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ-ସୁଖରେ ସାମିଲ ହୋଇ ଚଳନ୍ତି । ଆଖ-ପାଖ ବାଇଶି ପଚିଶି ଖଣ୍ଡ ଗାଁରେ କବିରାଜ ନୀଳକାନ୍ତ ତ୍ରିପାଠୀ ଜଣେ ଦେବତୁଲ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି ।

ଦୋଳ ପର୍ବ ସମୟ । ଦିନେ ନୀଳକାନ୍ତ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶସ୍ତ ଅଗଣାରେ ଆରାମ ଚେୟାର ଖଣ୍ଡେ ପକାଇ ବସିଥାନ୍ତି । ପାଖରେ ତିନି ଚାରି ଜଣ ମୂଲିଆ । ବଡ଼ ବଡ଼ ହେମାଦସ୍ତାରେ କଅଣ ଗୁଡ଼ିଏ ଚେରମୂଳି ଛେଚୁଥାନ୍ତି । ନୀଳକାନ୍ତ ସେ ସବୁ କାମ ତଦାରଖ୍ କରୁଥାନ୍ତି । ଏତିକି ବେଳେ ବାର-ତେର ବର୍ଷର ପିଲାଟିଏ ଘର ଭିତରକୁ ପଶି ଆସିଲା । ପାଟିକରି କହିଲା, 'ଜେଜେ ! ହେଇ ଦେଖ ମୁଁ ଆସିଗଲି ।'

-'କିହୋ ସହରୀ ବାବୁ ! ତୁମେ କିମିତି ଏକୁଟିଆ ଆସିଗଲ ?'

ବୃଦ୍ଧ ନୀଳକାନ୍ତ ଉଠିପଡ଼ିଲେ ଓ ଆନନ୍ଦ ଗଦ୍‌ଗଦ୍ ହୋଇ ପିଲାଟିକୁ କୁଣ୍ଢାଇ ପକାଇଲେ ।

ସହରରେ ରହି ଚାକିରୀ କରୁଥିବା ତାଙ୍କ ପୁଅବୋହୂ, ଝିଅ-ଜ୍ୱାଇଁ କେବେ କଦବା କାମ ପଡ଼ିଲେ ଗାଁ ଘରକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ନହେଲେ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏହି ନାତିଟି ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣର ସମ୍ପତ୍ତି । ନୀଳକାନ୍ତ ତାକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ହଠାତ୍ ବେଳେ ବେଳେ ପୁଅ ବସାରେ ହାଜର୍ ହୁଅନ୍ତି । ଆଜି ନାତି ଜେଜେବାପାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଦୋଳ ଛୁଟିରେ ଏକୁଟିଆ ଚାଲିଆସିଛି ।

ବାରବର୍ଷର ନାତି ଏଇ ରୋହିତ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଛି । ସବୁ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ତା'ର କୌତୂହଳ । ଏଣୁ ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ ଜେଜେବାପାଙ୍କ ସାଥି ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ନୀଳକାନ୍ତ ଶରଧାମଣିଙ୍କୁ ଡାକିଲେ । ପିଲାଟିର ଖାଇବା, ପିଇବା, ଶୋଇବାରେ ଯେମିତି କିଛି ଗଫଲତି ନ'ହେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ । ପତ୍ନୀ ସୁଭଦ୍ରା ଦେବୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରଠାରୁ ଶରଧାମଣି, ଘର, ଚାଷବାସଠାରୁ

ଆରମ୍ଭକରି ବୃଦ୍ଧଙ୍କର ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ବୁଝେ। ସେ'ତ ଏ ଘରର ଦାସୀ ବା ଧାଈ ମା' ନୁହେଁ; କହିବାକୁ ଗଲେ ଗାଁ ଘରର ମାଲିକାଣୀ ଭଳି।

ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଦିନ ବିତି ଯାଇଛି। ରୋହିତ ବୁଢ଼ାବାପାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଗାଁ ବିଲ, ବଣ, ପାହାଡ଼ ବୁଲିବୁଲି ବେଶ୍ ଖୁସ୍ ଅଛି।

ଦିନେ ଅଗଣାରେ ବସି ନୀଳକାନ୍ତ ତାଙ୍କ କବିରାଜୀ ଔଷଧର ତଦାରଖ୍ କରୁଛନ୍ତି, ରୋହିତ ସେଠି ପହଞ୍ଚିଗଲା। ଖରାରେ ଶୁଖୁଥିବା ସାମାନ୍ୟ ପାଉଁଶିଆ କନ୍ଦାଭଳି ଜିନଷ ଖଣ୍ଡେ ଉଠାଇ ଆଣିଲା। ନାକ ପାଖକୁ ଆଣି ଶୁଙ୍ଘିଲା। ଏହାପରେ ତା'ର ଉତ୍କଟ ଗନ୍ଧ ସହି ନ ପାରି ସେଇଟିକୁ ରଖିଦେଇ କହିଲା- "ଛି ଛି! କି ଉତ୍କଟ ଗନ୍ଧ! ଜେଜେ, ତୁମେ ଏ ଗୁଡ଼ାକ ରଖି କ'ଣ କରୁଛ?'

ନୀଳକାନ୍ତ ହସି ଉଠିଲେ। ନାତିର ପିଠି ଥାପୁଡ଼େଇ କହିଲେ, 'ତୁମେ ସହରୀବାବୁମାନେ ଏହାର ମର୍ଯ୍ୟାଦା କ'ଣ ବୁଝିବ?'

-'ହେଲେ କୁହତ! ଇଏ କି ପଦାର୍ଥ; କି କାମରେ ଲାଗେ?'

ରୋହିତ ଜିଦ୍‌କରି ପଚାରିଲା।

'ତୁମେ ଅଦା ତ ଖାଇଛ? ଶୁଷ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାକୁ ଶୁଣ୍ଠି କୁହାଯାଏ। ଅନେକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହା ମହୌଷଧି ଭଳି କାମକରେ।' ନୀଳକାନ୍ତ ବୁଝାଇଦେଲେ।

-'ହେଲେ ଏହାର ଏତେ ଉତ୍କଟ ଗନ୍ଧ କାହିଁକି?' ରୋହିତ ପଚାରିଲା।

-'ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ସ୍ୱାଦ କଡ଼ା। କିନ୍ତୁ ତାହାହିଁ ଶୁଣ୍ଠିର ବିଶେଷତ୍ୱ। ଏହାର ଚୋପାରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ତୈଳ ଥାଏ। ଏହାରି ଯୋଗୁଁ ଏହାର ବାସନା କଡ଼ା। ଏହି ତେଲର ରଙ୍ଗ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦିଆ। ଏହି ତେଲରେ ଶତକଡ଼ା ପଚାଶ ଭାଗ ସେସ୍‌କ୍ୱିପର୍ଟିନ୍ ହାଇଡ୍ରୋକାର୍ବନ୍ ଥାଏ। ଏହାକୁ ଜିଞ୍ଜିବରୀନ୍ କୁହାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଶୁଣ୍ଠିକୁ ସାଇତି ରଖିଲେ ଏହି ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ।' ଜେଜେ କହିଲେ।

ଶୁଣ୍ଠି ବିଷୟରେ ଅଧିକ କିଛି ଜାଣିବାକୁ ରୋହିତର କୌତୂହଳ ବଢ଼ି ଚାଲିଥାଏ। ସେ ତେଣୁ ଜେଜେବାପାଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଜାଣିବା ସକାଶେ ପଚାରିଲା

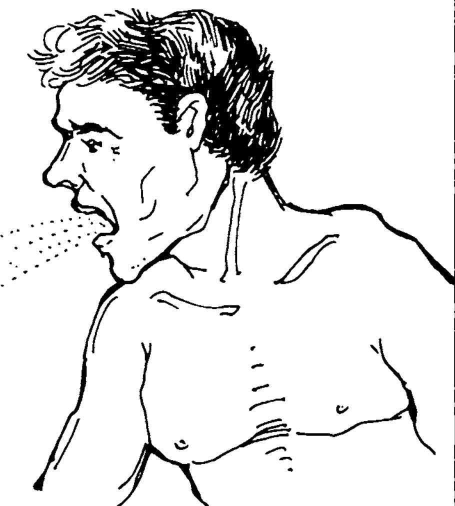
- 'ଜେଜେ! ଆଚ୍ଛା କୁହତ! ଶୁଣ୍ଠିରେ, ଆମର କି କି ଉପକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ?'



ନାତିର ଆଗ୍ରହ ଦେଖି ନୀଳକାନ୍ତ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇଁ କହିଲେ - 'କଞ୍ଚା ଅଦାରେ ଶତକଡ଼ା ଅଶୀ ଭାଗ ଜଳ ଥାଏ। ମାତ୍ର ଶୁଣ୍ଠିରେ ପରିଣତ ହେଲେ ଜଳର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇ ଶତକଡ଼ା ଦଶ ହୋଇଥାଏ। ଶୁଣ୍ଠିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଷ୍ଟାର୍ଚ, essential oil ବ୍ୟତୀତ କିଛି ପରିମାଣରେ ଓଥିଓରେଜିନ୍, ଏଲବ୍ୟୁମିନ୍, ଗ୍ଲୋବ୍ୟୁଲିନ୍, ପ୍ଲୋଟାମିନ୍, ଗ୍ଲୁଟାମିନ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ। ଆମିନୋ ଏସିଡ୍‌ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ଲୁଟେମିକ୍ ଏସିଡ୍, ସିରୀନ୍, ଥ୍ରୟୋମିନ୍, ଲାଇସିନ୍, ପାଇପି କୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ।

-'ଆଚ୍ଛା କୁହତ ଶୁଣ୍ଠି ଆମର କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ?' ରୋହିତ ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନ କଲା।

-'ପ୍ରଥମେ ତୁମେ ବୁଝ ଯେ 'ଶୁଣ୍ଠି' ଏକ ଉତ୍ତମ ଓ ଉଚ୍ଚକୋଟିର ପାଚକ। ଏହା ବାତ ରୋଗ ପାଇଁ ମହୌଷଧି। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କଲେ - କଟୀଶୂଳ, ବାୟୁଶୂଳ, ଅରୁଚି, ବାନ୍ତି, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଆଦି ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ। ଏପରିକି ଏହାର ଉତ୍ତେଜକ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା, କାଶ, କଫ ରୋଗର ଉପଶମ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ।' ନୀଳକାନ୍ତ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।



-'କ'ଣ କବିରାଜୀ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଶୁଣ୍ଠିର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଲେଖା ଅଛି?' ରୋହିତ ଜେଜେଙ୍କୁ ପୁଣି ପଚାରିଲା।

-'ଏ ବିଷୟରେ ମୋ ପାଖରେ ଅନେକ କବିରାଜୀ ବହି ଅଛି। ତୁମେ ବଡ଼ ହେଲେ କେବେ ସେ ସବୁ ପଢ଼ିବ। ତେବେ ସେହି ସବୁ ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକରେ ଶୁଣ୍ଠିର ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି। ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ସୁଶ୍ରୁତ ଏହାର ଗୁଣକୁ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ବାତନାଶକ ବା ବାୟୁନାଶକ ଔଷଧ ଭାବରେ ପ୍ରକୃତିର ବହୁମୂଲ୍ୟ ଅବଦାନ ଭାବରେ ଗଣନା କରାଯାଇଛି। 'ବନୌଷଧି ଚନ୍ଦ୍ରୋଦୟ' ନାମକ କବିରାଜୀ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଆୟୁର୍ବେଦ୍‌ବିଦ୍ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରୀ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହା ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରସ୍ଥ ଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ବିକୃତି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସୁଚାରୁ ରୂପେ କାମ ତୁଲାଇ ଥାନ୍ତି। ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ନିବାରକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଦେଶାଇଙ୍କ ଭଳି ଭେଷଜ୍‌ବିଦ୍ କହନ୍ତି ଯେ, ଶୁଣ୍ଠି ସମସ୍ତ ବାତ ଦୋଷରୁ ଆମ ଶରୀରକୁ ମୁକ୍ତ ରଖେ। ବିଶେଷକରି ସନ୍ଧିବାତ ଓ ଆମ ଭଳି ବୃଦ୍ଧ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ। ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ କବିରାଜ ଶ୍ରୀ ନାଦକର୍ଣ୍ଣୀଙ୍କ ମତରେ ଶୁଣ୍ଠି ସାଇଟିକା ଭଳି ରୋଗ ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଔଷଧି ଅଟେ।'

-'ତେବେ ଶୁଣ୍ଠିକୁ କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗରେ କି ଭଳି ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ?' ରୋହିତ ପୁଣି ପଚାରିଲା।

-'ଆରେ ବାଃ..! ତୁମେ ତ ଏଥରକ ଜଣେ କବିରାଜ ପାଲଟିଯିବ ମୁଁ ଦେଖୁଛି ?' ଜେଜେ ହସିଲେ ଏବଂ ରୋହିତକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇଁ କହିଲେ - 'ପୁରୁଣା ବାତରୋଗୀକୁ ଶୁଣ୍ଠିର ରସ ପିଆଇ ସୁସ୍ଥ କରାଯାଏ। ଗଣ୍ଠି ଓ ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଶମ ପାଇଁ ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ଥିଲେ ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ମିଶ୍ରି, ମହୁପାଣି ସହ ମିଶାଇ ଖୁଆଇଲେ ଜ୍ୱର ଶୀଘ୍ର କମିଯାଏ। ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମପରେ ପ୍ରସୂତିର ଦୁର୍ବଳତା ହ୍ରାସ ଓ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍ପଳୀ, ଘିଅ ଓ ମହୁ ମିଶ୍ରିତ କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଗରମ ଔଷଧ ହୋଇଥିବାରୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଏବଂ କୁଷ୍ଠ-କାମଳ ରୋଗରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରାଯାଇଛି।'

ଏଥରକ ରୋହିତ ପଚାରିଲା - 'ଜେଜେ, ଶୁଣ୍ଠି ଗଛ ଦେଖିବାକୁ କିପରି ?'

ନୀଳକାନ୍ତ ହସିଲେ ଓ କହିଲେ - 'ଶୁଣ୍ଠି ନୁହେଁ ଅଦା ଗଛ କହ। ମୁଁ ଆଗରୁ କହିଛି 'ଶୁଣ୍ଠି' ଅଦାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ରୂପ। ତେବେ ଏହି ଗଛ ଦୁଇରୁ ଚାରି ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ। ବାଉଁଶ ପତ୍ର ଭଳି ଏହାର ପତ୍ର। ଏକରୁ ଦୁଇଫୁଟ୍ ଲମ୍ବ ଏବଂ ଏକଇଞ୍ଚ ଚଉଡ଼ା। ବର୍ଷା ଓ ଶରତ

ଋତୁରେ ଏହି ଗଛରେ ଫୁଲ ଧରେ। ଏହାର କନ୍ଦା ସୁଗନ୍ଧିତ ଓ ଏଥିରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରିରହିଥାଏ। ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି 'ଆଦ୍ରକଂ ସଦା ପଥ୍ୟମ୍' ଅର୍ଥାତ୍ ଅଦା ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ପଥ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୁଏ।'

-'ତେବେ ଅଦାରୁ ଶୁଣ୍ଠି କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ? ରୋହିତ ଜେଜେଙ୍କୁ ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନ କଲା।

ପାଖରେ ଶୁଖୁଥିବା ଶୁଣ୍ଠିକୁ ଦେଖାଇ ନୀଳକାନ୍ତ କହିଲେ - 'ଏବେ ଯେଉଁ ଶୁଣ୍ଠି ତୁମେ ଦେଖୁଛ ତାକୁ ବଜାରରୁ ଖରିଦ୍ କରି ଅଣାଯାଇଛି। ଅଦାକୁ ଶୁଣ୍ଠି କଲାବେଳେ ସାଧାରଣତଃ ଏହାର ଚୋପାକୁ ଛଡ଼ାଇ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଶୁଖାଯାଏ। ଫଳରେ ଏଥିରେ ଥିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ତୈଳଅଂଶ ହ୍ରାସ ପାଏ। ଅଭିଜ୍ଞ ଆୟୁର୍ବେଦଶାସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଢଙ୍ଗରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଶୁଣ୍ଠି ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ, ଏଥିରେ ଥିବା ଔଷଧୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇ ପାରିବ। ତୁମେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ କହୁଛି ଶୁଣ। ଫୁଲ ଝଡ଼ିବାପରେ ତଥା ଗଛ ଶୁଖିବାପରେ ଏହାର କନ୍ଦାକୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ। ବାଉଁଶ ପାତିଆରେ ଏହାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଯାଏ। ଆଠ/ଦଶ ଦିନ ପରେ ଚୂନ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ପୁଣି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଶୁଣ୍ଠି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଶୁଣ୍ଠିର ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍। ଶୁଖିଲା ଓ ମୁହ ବନ୍ଦ୍ ଡିବାରେ ନ ରଖିଲେ ଏହାର ଗୁଣ ହ୍ରାସପାଏ।'

-'ତେବେ ଭାରତର କେଉଁ ଅଞ୍ଚଳ ଓ କିପରି ଜଳବାୟୁରେ ଅଦାଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ?' ରୋହିତ ପୁନଶ୍ଚ ପ୍ରଶ୍ନ କଲା।

ନୀଳକାନ୍ତ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇଁ କହିଲେ - 'ସାଧାରଣତଃ ସମଶୀତୋଷ୍ଣ ଜଳବାୟୁରେ ଏହାର ଚାଷ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ଆମ ଓଡ଼ିଶା, କେରଳ ଓ କର୍ଣ୍ଣାଟକରେ ଏହାର ପ୍ରଚୁର ଚାଷ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ କାଶ୍ମୀରଠାରୁ କନ୍ୟାକୁମାରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସର୍ବତ୍ର ଏହା ଆଦୃତ ଓ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ଶୁଣ୍ଠି ପ୍ରକୃତିର ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଅବଦାନ୍।'

-'ତୁମେ ତ ଚେରମୂଳି ବିଷୟରେ ବହୁତ ପଢ଼ିଛ ଓ ଜାଣିଛ। ମୁଁ କିମିତି ସେ ସବୁ ଜାଣିବି?' ଏହା ଥିଲା ରୋହିତର ଶେଷ ପ୍ରଶ୍ନ।

-'ସେଥିପାଇଁ ବିଶେଷ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ଏ ବିଷୟରେ ବହୁତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥ ଅଛି। ସରକାରଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଆୟୁର୍ବେଦ କଲେଜ ମଧ୍ୟ ଖୋଲିଲାଣି। ତୁମେ ମଧ୍ୟ ପଢ଼ି ଜଣେ ଡାକ୍ତର ହୋଇ ପାରିବ।' ଏତକ କହି ଅତି ଆଦରରେ ରୋହିତର କାନ୍ଧରେ ହାତରଖି ଉଠି ଠିଆ ହେଲେ ବୃଦ୍ଧ ନୀଳକାନ୍ତ।

ଆମ ଉପଯୋଗୀ ଆହାର 'ଚିନାବାଦାମ'

କ୍ରିକେଟ ଖେଳର ମଜା ଜମିଥାଏ। ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ୍‌ରେ ଲୋକ ଭରପୂର୍। ଚେନାଚୁର୍, ବାରମଜା, କଷି କାକୁଡ଼ି, ଗରମ ମୁଡ଼ି ସାଙ୍ଗକୁ ବାଦାମ ଭଜା ବିକାଳୀଙ୍କର ଭାରି ଭିଡ଼। ପାରିଜାତ ବାବୁ ଦୁଇଟି ପ୍ୟାକେଟ୍ ବାଲିଭଜା ଚିନାବାଦାମ କିଣିଲେ। ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାକେଟ୍ ସୁଜାତା ହାତକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇ କହିଲେ - 'ବର୍ଷସାରା ସହଜରେ ମିଳୁଥିବା ସାରବାନ୍ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା - ଏଇ ଚିନାବାଦାମ। ଗାଁରେ ଥାଅ କି ମଫସଲରେ, ସିନେମା ହଲ୍ କି ଖେଳ ପଡ଼ିଆ, ରେଳ ଡବାରେ କି ପାର୍କରେ ଏଇ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବାକୁ ସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି।'

ସୁଜାତା ପଚାରିଲା - 'ମଉସା! ତମେ କାହିଁକି ଚିନାବାଦାମର ଏତେ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛ? ଏହା କ'ଣ ଏତେ ଶକ୍ତି ଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ?'

ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ପାରିଜାତ ବାବୁ କହିଲେ - 'କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ତଳେ ମୁଁ ପରା କୃଷିବିଭାଗ ତରଫରୁ ଚିନାବାଦାମ ଚାଷ କଥା ବୁଝିବାକୁ ଅନ୍ତତଃ ତିନିବର୍ଷ ଆଠଗଡ଼ରେ ଥିଲି। ଚିନାବାଦାମର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଓ ଏହାର ଉପଯୋଗୀତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉଭୟ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଏହାର ଚାଷ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଗଲାଣି।



ପାରିଜାତ ବାବୁ ପୁନର୍ବାର କହିଲେ - 'ପ୍ରତି ଏକଶହ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନାବାଦାମ ମଞ୍ଜିରୁ ଅନ୍ତତଃ ପାଞ୍ଚଶହ ପଚାଶ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଦ୍ୟତାପ ମିଳିଥାଏ। ତୁମେ ଶୁଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବ ଯେ, ଏକଶହ ଗ୍ରାମ୍ ମାଂସରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟତାପ, ଏକଶହ ଗ୍ରାମ ଚିନାବାଦାମ ଠାରୁ କମ୍ ହେବ। ଏପରିକି ଗହମ ଓ ଦୁଧରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ଚିନାବାଦାମଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ।'

'ଏହାର ଖାଦ୍ୟସାର ବିଷୟରେ କ'ଣ କିଛି ଗବେଷଣା ବା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି କି?' ସୁଜାତା ପଚାରିଲା।

-'କୃଷି ଗବେଷଣା ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ଳେଷଣ ପରେ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଏଥିରେ ଶତକଡ଼ା ଛବିଶ ଭାଗ ପ୍ରୋଟିନ୍, କୋଡ଼ିଏ ଭାଗ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ଚାଳିଶ ଭାଗ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଲୌହ, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ଓ 'ଖ' ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ଏଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ।'

ପାରିଜାତ ବାବୁ ବୁଝାଇଦେଲେ।

'ମଉସା! ତୁମେ କହିଲ ଯେ, ସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ ଏହାକୁ ଖାଆନ୍ତି। ତେବେ ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କୁ କ'ଣ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ?' ସୁଜାତା ପଚାରିଲା।

-'ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ଗଠନ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏଣୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦୈନିକ ଚିନାବାଦାମ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଭୋକ ବଢ଼େ। କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମାଆ ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଦେବା ଉଚିତ୍।' ପାରିଜାତ ବାବୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

-'କେବଳ ଭଜା ଚିନାବାଦାମକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କି କି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହାକୁ ଖିଆ ଯାଇଥାଏ?' ସୁଜାତା ପଚାରିଲା।

ପାରିଜାତ ବାବୁ ତାହାର କୌତୂହଳ ଦେଖି କହିବାକୁ ଲାଗିଲେ - 'ଚିନାବାଦାମ ଅଟାକୁ ଗହମ ଅଟା ସଙ୍ଗରେ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଖିଆ ଯାଇପାରେ। ଏହା ଯେପରି ସୁପାଚ୍ୟ ସେହିପରି ପୁଷ୍ଟିକର ମଧ୍ୟ। ଏପରିକି ପାଉରୁଟି ମଇଦା ସଙ୍ଗରେ ଚିନାବାଦାମ ଅଟା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ମିଶା ଯାଇପାରେ। ବାଙ୍ଗାଲୋର୍‌ର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଚିନାବାଦାମରୁ କିପରି ଦୁଧ, ଦହି, ଲହୁଣୀ ହୋଇପାରିବ ସେ ଦିଗରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଚାଲିଛି।'

-'ମଉସା ଚିନାବାଦାମ୍ ତେଲ କ'ଣ ଅନ୍ୟ ତେଲ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଉପକାରୀ ?' ସୁଜାତା ପୁଣି ପଚାରିଲା ।

ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ବସିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଖୁବ୍ ପାଟିଗୋଳ ହେଲା । ପାରିଜାତ ବାବୁ ଓ ସୁଜାତା ସେଠାରୁ ଉଠିଯାଇ ଅନ୍ୟ ଏକ ଯାଗାରେ ଯାଇ ବସିଲେ । ସୁଜାତା ଖେଳ ଦେଖିବା ଅପେକ୍ଷା ଚିନାବାଦାମ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାପାଇଁ ଉତ୍ସୁକ । ତେଣୁ ପାରିଜାତ ବାବୁ ତାକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ କହିଲେ - 'ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତେଲ ତୁଳନାରେ ବାଦାମ ତେଲ ଅଧିକ ନିରାପଦ ଓ ଲାଭଦାୟକ । ଏହି ତେଲ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ସାରା ଭାରତବର୍ଷରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହା ଆମର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଦ୍ରବ୍ୟ ହୋଇଗଲାଣି ।'

-'ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଛଡ଼ା ଆଉ କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହା ଉପାଦେୟ ଅଟେ ?' ସୁଜାତା ପ୍ରଶ୍ନ କଲା ।

-'ଆଜିକାଲି ଡାଏବେଟିସ୍ ବା ମଧୁମେହ ଗୋଟାଏ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହୋଇଗଲାଣି । ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଚିନାବାଦାମ ଅଟାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁଟି ବଡ଼ ଉପାଦେୟ । ଚିନାବାଦାମ୍ ମଧ୍ୟ ଆମର ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ ଓ ବଳିଷ୍ଠ କରିଥାଏ । ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ମତରେ ବାଦାମ ତେଲ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କଲେ ପ୍ଲେଗ ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏପରିକି କ୍ଷୟରୋଗ ସମ୍ଭାବନାରୁ ମଣିଷ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ । ଏହି ତେଲ ବ୍ୟବହାର କଲେ - ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ତାହାର ପ୍ରତିରୋଧ କରା ଯାଇପାରେ । ଶରୀରରେ ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହ୍ରାସ ଓ ଚର୍ମର ମସୃଣତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏହି ତେଲକୁ ମାଲିସ୍ ମଧ୍ୟ କରା ଯାଇଥାଏ ।'

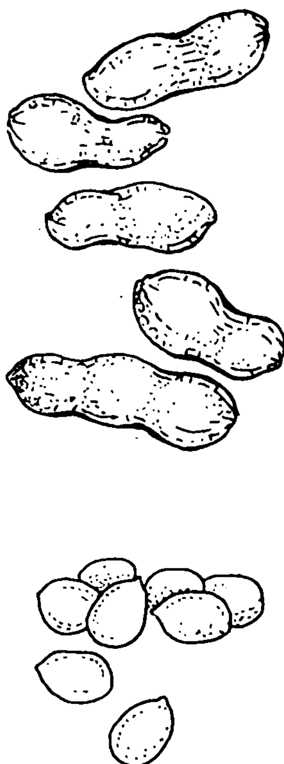
ପାରିଜାତ ବାବୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ ।

-'ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଚିନାବାଦାମର ଆଉ କି ପ୍ରକାର ଉପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ?' ସୁଜାତା ପୁଣି ପଚାରିଲା ।

-'ଚିନାବାଦାମକୁ ଘଣାରେ ବା କଳରେ ପେଡ଼ି ବା ପେଷି ତେଲ ବାହାର କରିବାପରେ ଯାହା ରହିଗଲା ତାକୁ ପିଡ଼ିଆ କୁହାଯାଏ । ଚିନାବାଦାମ ପିଡ଼ିଆ ଅନ୍ୟ ତୈଳ ବୀଜର ପିଡ଼ିଆ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ପଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ । କୁକୁଡ଼ାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଅଣ୍ଡା ଦେଇଥାନ୍ତି । କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆମାନେ ମଧ୍ୟ ବଳିଷ୍ଠ ଓ ନୀରୋଗ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଚିନାବାଦାମ ପିଡ଼ିଆରେ ଶତକଡ଼ା ତିନିଭାଗ



ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ଥାଏ। ଧାନ, ଆଖୁ, କପି କିଆରୀରେ ଦେଲେ ଭଲ ଫସଲ ହୁଏ। ଚିନାବାଦାମର ଚେର, ଲଟା ପତ୍ରକୁ ଶୁଖାଇ, ତାକୁ ପୋଡ଼ି ଖତ କରାଯାଇ ଥାଏ। ଏହି ଖତରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ପୋଟାସ୍, ଚୂନ ଓ ଫସ୍ଫେଟ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଉଦ୍ଭିଦର ପୋଷକ ରୂପେ କାମକରେ। ଏପରିକି ଆଜିକାଲି ଚିନାବାଦାମ ଚୋପାକୁ ମଧ୍ୟ କାମରେ ଲଗାଯାଉଛି। କେତେକ କମ୍ପାନୀ ଏଥିରୁ ହାର୍ଡ଼ବୋର୍ଡ଼ ତିଆରି କଲେଣି।' ପାରିଜାତ ବାବୁ ବୁଝାଇଦେଲେ।



-'କ'ଣ ବିଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଚିନାବାଦାମ ଚାଷ ହୁଏ ?' ସୁଜାତା ପୁଣି ପଚାରିଲା।

-'ଚିନାବାଦାମ ଫସଲ ବିଦେଶରୁ ହିଁ ଆମ ଦେଶକୁ ଆସିଛି। ଏହାର ମୂଳ ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ହେଉଛି ବ୍ରାଜିଲ୍। ଷୋଡ଼ଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ପର୍ତ୍ତୁଗୀଜ୍‌ମାନେ ଏହାକୁ ଆମ ଦେଶକୁ ଆଣିଥିଲେ। ଊନବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀବେଳକୁ ଭାରତବର୍ଷରେ ଏହାର ଚାଷ ଆରମ୍ଭ କରାଗଲା। ଏବେ ଆମ ଦେଶରେ ଏହାର ବହୁଳ ଚାଷ ଚାଲିଛି। ଉଭୟ ଚିନାବାଦାମ ଓ ବାଦାମତେଲ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ବିଦେଶକୁ ରପ୍ତାନି ହେଉଛି। ଆମ ଦେଶ ବ୍ୟତୀତ ଚୀନ୍, ଜାପାନ୍, ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର

ଆମେରିକାରେ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ବ୍ୟବସାୟ ହିସାବରେ ଚିନାବାଦାମ ଚାଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି।' ପାରିଜାତ ବାବୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

-'ମଉସା ! କହିଲ ନାହିଁ ତ ଚିନାବାଦାମ ଗଛ ଦେଖିବାକୁ କିପରି ?' ସୁଜାତା ଏଥର ପଚାରିଲା।

-'ଏହା ଛୁଇଁ ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ। ଏହାର ଗଛଗୁଡ଼ିକ ବୁଦାଳିଆ ଓ ଲଟେଇ ଥାଏ। ମାଟିତଳେ ହିଁ ବାଦାମ ଫଳିଥାଏ। ଇଂରେଜୀରେ ଏହାକୁ 'ଗ୍ରାଉଣ୍ଡନଟ୍' ଏବଂ ଆମେରୀକାରେ ଏହାକୁ 'ପି ନଟ୍' କହିଥାନ୍ତି।' ପାରିଜାତ ବାବୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

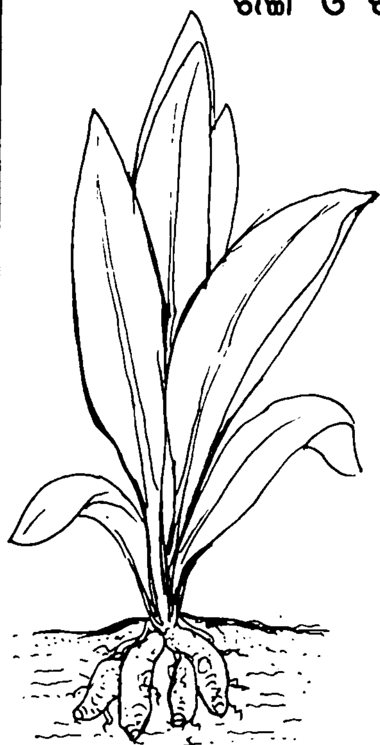
-'ସବୁ ଉଦ୍ଭିଦରେ କିଛି ନା କିଛି ଦୋଷ ଥାଏ। ତେବେ ଚିନାବାଦାମରେ କ'ଣ କିଛି କ୍ଷତିକାରକ ପଦାର୍ଥ ନାହିଁ?' ସୁଜାତା ପୁଣି ପଚାରିଲା।

-'ନିଶ୍ଚୟ ଅଛି। ଯେଉଁ ଚିନାବାଦାମକୁ ଭାଙ୍ଗିଲେ ସେଥିରୁ ହଳଦିଆ ଭଳି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ କଳାପଡା ମଞ୍ଜି ବାହାରେ ତାହା ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍। ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ପିତା ଲାଗେ। ଏଫ୍ଲାଟକ୍ସିନ୍ ନାମରେ ଏକ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଏଥିରେ ଥାଏ। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବଡ଼ କ୍ଷତିକାରକ। ଏକ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଏହାକୁ ମୂଷା ଓ ମାଙ୍କଡ଼ମାନେ ଖାଇ ଯକୃତ କ୍ୟାନ୍ସରରେ ମରିଛନ୍ତି। ଏଣୁ ଚିନାବାଦାମକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଖିବା ପରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ଏହି ଭଳି ଦୂଷିତ ଚିନାବାଦାମରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତେଲ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ହାନିକାରକ। ଚିନାବାଦାମରୁ ଅଟା କଲାବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୂଷିତ ମଞ୍ଜିକୁ ବାଛି ବାହାର କରି ଦେବା ଉଚିତ୍।' ପାରିଜାତ ବାବୁ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ ଶେଷ କଲେ।

☆☆☆

ମୁଁ ଜଣେ ଭାରତୀୟ। ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଡାକବାଲା କିମ୍ବା ପାନ ଦୋକାନ ଭଳି। ଏହାର ଇତିହାସ ମୋତେ ମଣିଷ କରିଛି। ଇତିହାସ ହିଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଜାତି କିମ୍ବା ଧର୍ମ ନୁହେଁ। ।। ରସ୍କିନ୍ ବଣ୍ଡ ।।

ରଙ୍ଗ ଓ ଗୁଣରେ ଅନୁପମ 'ହଳଦୀ'

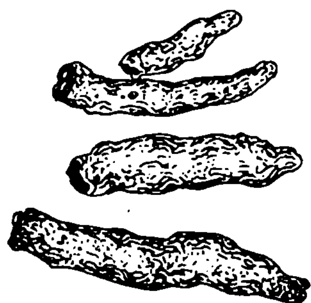


ରୋଷାଇଘରୁ ପ୍ରଭାବତୀ ଝିଅକୁ ଡାକି କହିଲେ, 'ପ୍ରଜ୍ଞା ! ଆସିଲୁ ମା' ଟିକେ ହଳଦୀ ବାଟି ଦେଲୁ।'

-'ଉହୁଁ। ତୁମେ ଆଉ ଯାହା କୁହ ପଛକେ ହଳଦୀ ମୁଁ ବାଟି ପାରିବି ନାହିଁ। ମୋ' ହାତ ହଳଦିଆ ହୋଇଯିବ।' ହାତରେ ବହିଖଣ୍ଡେ ଧରି ପଢୁ ପଢୁ ପ୍ରଜ୍ଞା ଏମିତି କହିଲା।

-'ଝିଅ ! କୁଆଁରୀ କନ୍ୟାମାନେ ତ ହଳଦୀ ଲଗାଇ ଦୈନିକ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍। ଆଜିକାଲି ସିନା ତୁମେମାନେ ମାନୁ ନାହଁ। କିନ୍ତୁ ଏହାର ଉପକାରୀତା କ'ଣ ତୁମେମାନେ କେବେ ବୁଝିଛ କି ?' ଝିଅକୁ ବୁଝାଇବା ଢଙ୍ଗରେ ପ୍ରଭାବତୀ କହିଲେ।

ପ୍ରଭାବତୀ ଜଣେ ଶିକ୍ଷିତା ଗୃହିଣୀ। ନିଜର ଘର କାମଦାମ୍ ବୁଝନ୍ତି। ରୋଷାଇ ନିଜେ କରନ୍ତି। ଏହା ବାଦ୍ ସମୟ ମିଳିଲେ କିଛି ସାମାଜିକ କାମରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି। ଗୋଟିଏ ମହିଳା ସମିତିର ସେ ଆଜୀବନ ସଭ୍ୟା ମଧ୍ୟ।



ପ୍ରଜ୍ଞା ପାଖକୁ ଆସି ପଚାରିଲା - 'ବୋଉ କୁହ ତ ହଳଦୀ ନ ହେଲେ କ'ଣ କାମ ଚଳିବ ନାହିଁ ?'

-'ଆମ ଭାରତୀୟ ଜୀବନରେ ହଳଦୀ ଘନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ। ବିଶେଷକରି ରୋଷାଇଘରେ ଏହା ମୁଖ୍ୟସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛି। ତରକାରୀ କରିବାକୁ ବସିଲେ ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ଟିକେ ନ ହେଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ। ପ୍ରଭାବତୀ ଝିଅକୁ କହିଲେ।

-ହେଲେ ଏହାକୁ ବାଟି ବୋଳି ହେଲେ କ'ଣ ଲାଭ ?' ପ୍ରଜ୍ଞା ତାତ୍ସଲ୍ୟ ପୂର୍ବକ କହିଲା।

-'ତୁମେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ, ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଦ୍ରବ୍ୟ। ଏଥିରେ ଔଷଧୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରିରହିଛି। ଦେହରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ। ଚର୍ମର ମସୃଣତା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଏଇଥିପାଇଁ ସଂସ୍କୃତରେ ହଳଦୀକୁ ଗୌରୀ, ବରବର୍ଣ୍ଣିନୀ, କାଞ୍ଚନୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।' ପ୍ରଭାବତୀ ବୁଝାଇ କହିଲେ।

-'ବୋଉ ହଳଦୀରେ ତୁମେ ଯେଉଁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅଛି ବୋଲି କହିଲ, ତାହା କ'ଣ ?' ପ୍ରଜ୍ଞା ପଚାରିଲା।

-'ହଳଦୀ, କଫ ଓ ପିତ୍ତ ନାଶକ। ଚର୍ମରୋଗର ଯମ। ପ୍ରମେହ, ରକ୍ତ ବିକାର, ପାଣ୍ଡୁ ରୋଗରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ବ୍ରଣ, ବିଇଞ୍ଚ, କୁଣ୍ଡିଆରେ ହଳଦୀ ବାଟି ଲେପ ଦିଆଯାଏ। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ପେଟରେ କୃମି ହେଲେ କଞ୍ଚାହଳଦୀ ଖିଆଯାଏ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ରକ୍ତ ଶୋଧନ ପାଇଁ ହଳଦୀର ଗୁଣକୁ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି।' ପ୍ରଭାବତୀ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

-'ହଳଦୀ କ'ଣ ଗଛର ମୂଳ ?' ପ୍ରଜ୍ଞା ପଚାରିଲା।

-'ଏହା ହଳଦୀ ଗଛର ମୂଳ। ହଳଦୀକୁ ସିଝାଇ ଶୁଖାଯାଏ। ତଥାପି ଏହା କଠିନ ହୋଇଯାଏ। ଏଥିରେ ଏକ ପ୍ରକାର ତୈଳ ମିଳିଥାଏ। ଏହି ତେଲରୁ ପ୍ରାୟ ଷାଠିଏ ଭାଗ ସେଓସ୍କିଟରପିନ୍ କିଟୋନ୍ ନାମକ ରସାୟନ ଥାଏ ଯାହାକି ଟରମେରିନ୍ ନାମରେ ପରିଚିତ। 'ଆମ ଦେଶରେ କ'ଣ ସବୁଆଡ଼େ ହଳଦୀ ଚାଷ ହୋଇଥାଏ ?' ପ୍ରଜ୍ଞା ପୁଣି ପଚାରିଲା।

-'ସାରା ଭାରତବର୍ଷରେ ହଳଦୀ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରସାର ଲାଭ କରିଛି। ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟନ୍ ହଳଦୀ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ। ହଳଦୀ ବିଦେଶକୁ ରପ୍ତାନି କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଆମଦେଶ ବେଶ୍ ବୈଦେଶିକ ମୁଦ୍ରା ଅର୍ଜନ କରିଥାଏ। ଏପରି ପ୍ରାକୃତିକ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ ପଦାର୍ଥକୁ ଘୃଣା କରିବା ଅନୁଚିତ୍।'

ପ୍ରଭବତୀ ଝିଅକୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

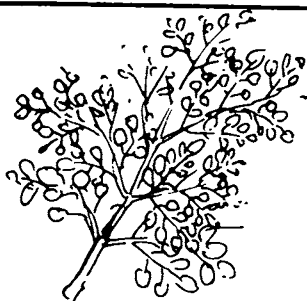
ଆଖୁ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ଶୀତଳ। ଏହା ବଳ କାରକ, [illegible]
[illegible] ଓ ମେଧାକାରକ। ॥ଚରକ॥

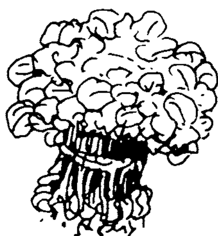
ସବୁଜ ପତ୍ରରେ ଜୀବନ ରସ

ରୁଚିର ପଚାରିଲା - 'ସାର୍! ଆପଣ କହିଲେ ଯେ, ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି 'ଶାକାହାରୀମାନେ' 'ମାଂସାହାରୀ'ମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଅଟନ୍ତି। ତେବେ ଏହି 'ଶାକାହାର' କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ ?'

ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷକ ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ବାବୁ ଏମିତି ପ୍ରଶ୍ନଟାଏ ଶୁଣି ମୁଣ୍ଡ ଟୁଙ୍ଗାରିଲେ ଓ କହିଲେ, 'ବେଶ୍ ତେବେ ଶୁଣ! 'ଶାକ' କହିଲେ ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥରେ 'ଶାଗ' ବା ଉଦ୍ଭିଦର ପତ୍ରକୁ ବୁଝାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ 'ଶାକାହାର' କହିଲେ ମୋଟାମୋଟି ନିରାମିଷ ଭୋଜନକୁ ବୁଝାଏ। ପନିପରିବା, ଉଦ୍ଭିଦର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ, ପତ୍ର, କାଣ୍ଡ, ଫଳମୂଳ ଏପରିକି ଶସ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଶାକାହାର ଭୋଜନର ଅନ୍ତର୍ଗତ। ପୂର୍ବକାଳରେ ବଣରେ ଆଶ୍ରମ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ବିତାଉଥିବା ସାଧୁ-ସନ୍ଥ ଓ ତପସ୍ୱୀମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଶାକାହାରୀ ଓ ଫଳାହାରୀ ଥିଲେ। ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ସେମାନେ ନୀରୋଗ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ବିତାଉଥିଲେ।'















ରଜାକ୍ ପଚାରିଲା- 'କ'ଣ ମାଛ ଓ ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ?'

-'ଆମର ଗୋଟାଏ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ଅଛି ଯେ, ମାଛମାଂସ ଭଳି ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ତାହାହିଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର। କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା। ଶାଗ, ପନିପରିବା, ଫଳ ଓ ମୂଳରେ କିଛି କମ୍ ପୌଷ୍ଟିକତା ନାହିଁ। ଯଦି ଏହାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗ, ରସ ସହିତ ଅଥବା ପରିମିତ ସିଦ୍ଧ ଦ୍ୱାରା ଖିଆଯାଏ, ଏହା ଶରୀର ପ୍ରତି ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ।' ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ବାବୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

ସୁଜାତା ପଚାରିଲା - 'ସାର୍! ତେବେ ଆମର କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ?'

-'ଶାଗ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଧାନତଃ ଲେଉଟିଆ,' ପୋଇ, ବଥୁଆ, ପୁରୁଣି, ଖଡ଼ା, ସଜନା, ମେଥି, ପାଳଙ୍ଗ, କୋଶଳା, ସୋରିଷ, ମଦରଙ୍ଗା, ପୋଦିନା, ନଳିତା ଆଦି ଶାଗ

ଆମେ ଖାଉଁଥାଉଁ। ତୁମର ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ସବୁଜ ପତ୍ରରେ ଶ୍ୱେତସାର ବା ପୁଷ୍ଟିସାର ବ୍ୟତୀତ ଲୌହ, କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଖଣିଜ ଲବଣ ମଧ୍ୟ ଭରି ରହିଛି।' ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

ଗୌତମ ପଚାରିଲା - 'ସାର୍! ଆପଣ ଯେଉଁ ଶାଗପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ନାମ କହିଲେ, ସେ ଗୁଡ଼ିକରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସାର, ଜୀବନିକା ଓ କେତେ ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତି (କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ) ଅଛି?'

-'ବେଶ୍ ତୁମେମାନେ ଯଦି ଜାଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ତେବେ ଟିପିରଖ।'

ଏହା କହି ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ବାବୁ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବହି ଖୋଲିଲେ ଓ ତା'ପରେ ବୁଝାଇ କହିଲେ - ଶହେଗ୍ରାମ୍ ସଜନା ଶାଗରେ ଅଛି - ଶ୍ୱେତସାର - ୧୨.୫ ଗ୍ରାମ, ସ୍ନେହସାର ୧.୭, ପୁଷ୍ଟିସାର ୬.୭, କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ୪୪୦ ମି.ଗ୍ରା., ଲୌହ ୭.୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍, ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' - ୧୬୯୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍, ଭିଟାମିନ୍ 'ଓ' ୨୨୦ ମି.ଗ୍ରା. ତଥା ୯୨ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି। ସେହିପରି ଲେଉଟିଆରେ ଅଛି ଶ୍ୱେତସାର - ୬.୧, ସ୍ନେହସାର ୦.୦୫, ପୁଷ୍ଟିସାର ୪.୦, କାଲ୍‌ସିୟମ - ୩୯୭ ମି.ଗ୍ରା., ଲୌହ ୨୫.୫ ମି.ଗ୍ରା, ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' - ୧୩୫୦ ମି.ଗ୍ରା., ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ୯୯ ମି.ଗ୍ରା ଶକ୍ତି କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ। ମେଥିରେ - ଶ୍ୱେତସାର ୬.୦, ପୁଷ୍ଟିସାର ୪.୪, କାଲ୍‌ସିୟମ ୩୯୫ ମି.ଗ୍ରା, ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ୪୮୫ ମାଇକ୍ରୋ ଗ୍ରାମ୍। ସେହିପରି ପାଳଙ୍ଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ବାଇଗଣ, ମୂଳା, କନ୍ଦମୂଳ, ଭେଣ୍ଡି, କଲରା, ଜହ୍ନି, କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ଲେମ୍ବୁ, ପୋଟଳ, ପିଜୁଳିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟସାର ମହଜୁଦ ଅଛି।

ବିମଳା ପଚାରିଲା - 'ତେବେ ଜଣେ ନିରାମିଷାଶୀ ପିଲା ପକ୍ଷରେ ଦୈନିକ କେତେ ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ?'

-'ଦଶବାର ବର୍ଷର ଜଣେ ପିଲା - ଅନ୍ତତଃ ଦୈନିକ ପଚାଶ ଗ୍ରାମ ଶାଗ, ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, ପୋଟଳ ଇତ୍ୟାଦି ପନିପରିବା ପଚାଶ ଗ୍ରାମ, ତଥା ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ସାରୁ ଭଳି ମୂଳ ଓ ଚେର ଜାତୀୟ ପରିବା ତିରିଶ ଗ୍ରାମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ଚାଉଳ, ଗହମ ଆଦି ଶସ୍ୟ ତଥା କ୍ଷୀର, ତେଲ, ଘିଅ, ଚିନି, ଗୁଡ଼ ବ୍ୟତୀତ ଏତିକି ପରିମାଣର ଶାଗ, ପନିପରିବା ଖାଇବାକୁ 'ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ' ତାଲିକାରେ କୁହାଯାଇଛି।' ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ବାବୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

-'ଏହା କ'ଣ ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରମାଣ କରାଯାଇଛି?' ରଜାକ୍ ପୁଣି ପଚାରିଲାଲେ।

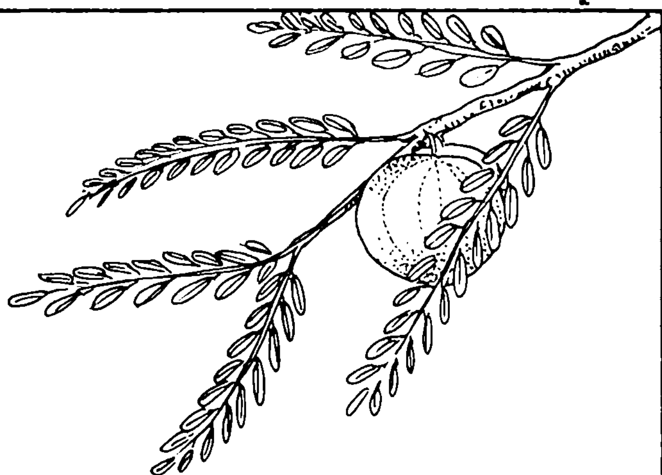
-'ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପରିଷଦ ବା Indian Council of Medical Research ଗବେଷଣା ପରେ ଏହାକୁ ସୁପାରିସ୍ କରିଛନ୍ତି। ଆମର ଭାରତବର୍ଷରେ ମୁଣ୍ଡପିଛା ଦୈନିକ ମାତ୍ର କୋଡ଼ିଏ ଗ୍ରାମ ଶାଗ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି। ଏହା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍। ଅନେକେ ଭାବନ୍ତି ଶାଗ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ହେବ। କିନ୍ତୁ ମଇଳା, ଜୀବାଣୁଯୁକ୍ତ ଗଗ୍ଧପତ୍ର ଏବଂ ଭଲ ରୂପେ ଧୁଆଧୋଇ କରି ନ ରାନ୍ଧିଲେ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।' ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ବାବୁ କହିଲେ।

-'ଆଚ୍ଛା କେଉଁ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଖାଇଲେ କେଉଁ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ?' ଅଂଶୁମାନ୍ ପଚାରିଲା।

-'ଅର୍ଥାତ୍ ତୁମେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ ଓ କି ପ୍ରକାର ଶାଗ ଖାଇଲେ ସେହି ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ। ଏୟାତ?' 'ଶୁଣ! ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ଅଭାବରେ 'ଅନ୍ଧାରକଣା' ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଖଡ଼ା, କୋଶଳା, ପୋଇ, ପାଳଙ୍ଗ, ସଜନା ଶାଗ ତଥା ଫଳ ପରିବା ମଧ୍ୟରେ କଖାରୁ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଭେଣ୍ଡି, ଖାଇଲେ ଏହି ଅଭାବ ମେଣ୍ଟିଥାଏ। ଭିଟାମିନ୍ 'ଖ' ଅଭାବରେ ତୁଣ୍ଡଘାଆ, କଳଖିଆ ଓ ଆଖିରୋଗ ହୁଏ। ଗଜା ମୁଗ, ବୁଟ, ପନିପରିବା ଖାଇଲେ ଏହାର ଅଭାବ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ। ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ୍ 'କେ' ମିଳେ। ଏହା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ସେହିପରି ଲେମ୍ବୁ, ସପୁରି, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଅଂଳା, ଧନିଆପତ୍ରରୁ ପ୍ରଚୁର ଭିଟାମିନ୍ 'ଗ' ମିଳେ। ଏହାର ଅଭାବରେ ସ୍କର୍ଭି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ।''

ସୁଜାତା ପଚାରିଲା - 'ସାର୍। ତେବେ ଶାଗକୁ କି ଭଳି ପ୍ରଣାଳୀରେ ରାନ୍ଧିଲେ ତା'ର ସାରତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ?

'ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଶ୍ନ। କାରଣ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ଏହାର ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ଶାଗକୁ ରାନ୍ଧିବା ଆଗରୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଛାଣି ନେବା ଉଚିତ। ରନ୍ଧା ଅବସ୍ଥାରେ ପାତ୍ରଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଭିଟାମିନ୍ ବାଷ୍ପ ଆକାରରେ ଉଡ଼ି ନଯାଇ ରହିବ। ଶାଗକୁ ଅନ୍ତତଃ ପନ୍ଦର ମିନିଟରୁ ଅଧିକ ଶିଝାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଏବଂ ଏହାକୁ ତାଜା ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଇନେବା ଉଚିତ୍। ଶାଗସିଝା ପାଣିକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା ଅନୁଚିତ୍। ଏ ସବୁ ନିୟମ ବିଧି ପାଳି ଚଳିଲେ, ଶାଗରୁ ଅଧିକ ସାରତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ। ଶିକ୍ଷକ ବିଶ୍ୱମ୍ଭରବାବୁ ଶେଷକୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।



ଗରିବର ଅଙ୍ଗୁର 'ଅଁଳା'

ବାହାରେ କିଏ ଦରଜା ଖଟ୍‌ଖଟ୍ କଲା । କବାଟ ଖୋଲିବା ମାତ୍ରକେ ଗୋଟାଏ ଦୋ'ଦୋ' ଚିହ୍ନା ମୁହଁ ଦେଖି ଅର୍ଚ୍ଚନା ପାଟି କରି ଉଠିଲା - 'ବାପା ! ଦେଖ ତ କିଏ ଆସିଲେଣି ?'

ଘର ଭିତରୁ କ୍ଷୀରୋଦ୍ ବାବୁ ଓ ଜାହ୍ନବୀ ଏକାବେଳକେ ବାହାରି ଆସିଲେ । ଆଗନ୍ତୁକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପକାଇ କହି ଉଠିଲେ- 'ଆରେ ସନ୍ଦୀପ ଭାଇନା ଯେ । ଆସ.. ଆସ ଭିତରକୁ ଆସ । ବହୁତ ଦିନପରେ ଦେଖା ।' ଏହାପରେ ଝିଅକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି କହିଲେ, 'ଆରେ ମାଁ ଅରୁ ! ତୁ କ'ଣ ମାମୁଁଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିଲୁ ନାହିଁ ।'

ଅର୍ଚ୍ଚନା ଲାଜେଇ ଗଲା । ମୁହଁକୁ ତଳକୁ କରି ଠିଆ ହୋଇଥାଏ । ସନ୍ଦୀପ ତା' ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଉଁସି ଦେଉ ଦେଉ କହିଲେ, 'ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ତଳେ ଏମିତି ଥରେ ଅଧେ ଦେଖା । ଏବେ କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଛୁ ମା ?'

'ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରେ ।' ଅର୍ଚ୍ଚନା କହିଲା ।

ସନ୍ଦୀପ ଘର ଭିତରକୁ ପଶିଲେ । ପଛେ ପଛେ ଜାହ୍ନବୀ ଆସି ପଚାରିଲେ - 'ଭାଇନା ! ବୁଢ଼ୀ ମାଉସୀଙ୍କ ଦେହ ପା' କିପରି ଅଛି ?'

-'ବୋଉର ଦେହ ସେମିତି ଅଛି । ହେଲେ ମୁଁ ତ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଗାଁରେ ନ ଥିଲି ।' ସନ୍ଦୀପ କହିଲେ ।

-'କୁଆଡ଼େ ଯାଇଥିଲ କି ?' କ୍ଷୀରୋଦ ପଚାରିଲେ ।

-'ଏଇ ଧର ହିମାଳୟ ରାଇଜକୁ। ସନ୍ଦୀପ ଉତ୍ତର ଦେଲେ।

କ୍ଷୀରୋଦ୍ ବାବୁ ଓ ଜାହ୍ନବୀ ଏକାବେଳକେ ଠୋ ଠୋ ହସି ଉଠି କହିଲେ - 'ଓଃ ! ତେବେ ତୀର୍ଥ ଯାତ୍ରାରେ !'

-'ଆରେ ନାହିଁ ମ। ତେବେ ଯେଉଁ କାମରେ ବି ହରିଦ୍ୱାର କି ହୃଷିକେଶ ଗଲେ, ଲୋକେ ତ ନିଶ୍ଚୟ ଧରିନେବେ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରା ବୋଲି। ବସିପଡ଼ି ଗୋଡ଼ରୁ ଜୋତା ମୋଜା ଖୋଲୁ ଖୋଲୁ ସନ୍ଦୀପ କହିଲେ।

ସନ୍ଦୀପଙ୍କ ବୟସ ବାଉନ୍ ପରେ। ସେ ଜାହ୍ନବୀଙ୍କ ମାଉସୀ ପୁଅ ଭାଇ। ଘରେ ଅଚଳାଚଳ ସମ୍ପତ୍ତି। ଗୋଟିଏ ବୋଲି ପୁଅ। ଏ ଯାଏ ବିବାହ କରି ନାହାନ୍ତି କି ଘର ଜମି ବାଡ଼ି କଥାରେ ମୁଣ୍ଡ ପୂରାନ୍ତି ନାହିଁ। ସେସବୁ ବୁଝନ୍ତି ତାଙ୍କର ପୁରୁଣା ଗୁମାସ୍ତା ଫଗୁବାବୁ। ସନ୍ଦୀପ ବାବୁ ଜଣେ ଖାମଖିଆଲି ମଣିଷ। ନୂଆ ନୂଆ ଯାଗା ବୁଲିବା, ନୂଆ କଥା ଜାଣିବା, ପାଞ୍ଚ ଜଣଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବା ହେଲା ତାଙ୍କର ଗୋଟାଏ ହବି। ବଡ଼ ଉଚ୍ଚମନା ଓ ଖୋଲା ହୃଦୟର ମଣିଷଟିଏ।

ସନ୍ଦୀପ ବାବୁ ଦୁଇଦିନ କ୍ଷୀରୋଦ୍‌ଙ୍କ ବସାରେ ରହିଲେ। ସକାଳୁ ଉଠି ନିଜ କାମରେ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି। ରାତି ନଅଟାକୁ ଫେରନ୍ତି। ଏଣୁ ଅର୍ଚ୍ଚନା ତାଙ୍କ ସହିତ ବସି ଗପିବାର ସୁଯୋଗ ପାଏ ନାହିଁ।

ଛୁଟି ଦିନଟିଏ ପଡ଼ିଥାଏ। ଜାହ୍ନବୀ ଓ କ୍ଷୀରୋଦ ବାବୁ ତାଙ୍କର ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ପୁଅର ବ୍ରତଘର କାମରେ ଦିନ ବାରଟାରୁ ପାହାରି ଗଲେ। ଏଣୁ ଅର୍ଚ୍ଚନା ଘରେ ଏକୁଟିଆ। ତେଣୁ ସନ୍ଦୀପ ମଧ୍ୟ ସେ ଦିନ କୁଆଡ଼େ ବୁଲି ନ'ବାହାରି ଘରେ ରହିଲେ।

ନିଜର କାମ ସାରି ସନ୍ଦୀପ ଆସି ଅର୍ଚ୍ଚନାର ପଢ଼ାଘରେ ବସିଲେ। ପକେଟରୁ କିଛି କୋଳି ବାହାର କରି ଅର୍ଚ୍ଚନାର ପଢ଼ା ଟେବୁଲ ଉପରେ ରଖିଲେ।

-'ଆରେ ଇଏତ ପାଚିଲା ଅଁଳା କୋଳି। କେଉଁଠୁ ଆଣିଲ ? ମୋତେ ଭାରି ଭଲ ଲାଗେ।' ଏତକ କହି ଅର୍ଚ୍ଚନା ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ନେଇ ପାଟିରେ ପୂରାଇ ଚୋବାଇବାକୁ ଲାଗିଲା। ପୁଣି କହିଲା- 'କ'ଣ ହିମାଳୟରୁ ?'

-'ଆରେ ନାଁ ନାଁ, ଏବେ ତ ମାଘ-ଫଗୁଣ ମାସ। କଞ୍ଚା ଓ ପାଚିଲା ଅଁଳା ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳୁଛି।' ସନ୍ଦୀପ ହସି ହସି କହିଲେ ଓ ନିଜେ ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ଉଠାଇ ନେଇ ପାଟିରେ ପୂରାଇ ଚୋବାଇଲେ।

-'ମାମୁଁ ! ଆଗ କୁହ ତ ଏ ଅଁଳା ଗଛ କିପରି ଦେଖିବାକୁ ? କ'ଣ ଆମ ଦେଶର ସବୁ ଯାଗାରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ ?' ଅର୍ଚ୍ଚନା ମୁହଁରେ ଗୋଟାଏ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ।

କହିବାକୁ ଗଲେ ଆମ ଭାରତବର୍ଷର ସବୁଆଡ଼େ ପ୍ରାୟ ଅଁଳା ଗଛ ଦେଖାଯାଏ। ଗଛଗୁଡ଼ିକ କୋଡ଼ିଏରୁ ପଚିଶି ଫୁଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ। ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଲମ୍ବ। ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ରପରି। କଞ୍ଚା ସମୟରେ ଅଁଳା ସବୁଜ ଦେଖାଯାଏ।



ଏବେ ପାଚିଗଲାରୁ ଏଇ ଦେଖ ତ କିମିତି ସାମାନ୍ୟ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଉଛି।' ପୁଣି ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇଁ ସନ୍ଦୀପ କହିଲେ - 'ସାଧାରଣତଃ 'ବଣ-ଅଁଳା' ଓ 'ବାଡ଼ି ଅଁଳା' ଭେଦରେ ଦୁଇପ୍ରକାର ଅଁଳା ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ। ବଣ ଅଁଳାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମାଘ ଓ ଫଗୁଣରେ ସଂଗ୍ରହ କରା ଯାଇଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ବାଡ଼ି ଅଁଳାଠାରୁ ଛୋଟ। ଏଥିରେ କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଥାଏ। ବାଡ଼ି ଅଁଳା ସାମାନ୍ୟ ମଧୁର ଓ କୋମଳ ହୋଇଥାଏ।'

ଅର୍ଚ୍ଚନା ପଚାରିଲା - 'ମାମୁଁ! ଅଁଳାର ଏମିତି କ'ଣ ଗୁଣ ଅଛି ଯେ, ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଥାନ୍ତି।'

-'ତୁମେ ଚ୍ୟବନପ୍ରାସ ଖାଇଥିବ। ଏହି ଚ୍ୟବନ କିଏ ଜାଣ? ସେ ହେଲେ ଜଣେ ଆୟୁର୍ବିଜ୍ଞାନୀ ଋଷି। କଥିତ ଅଛି ଏହାକୁ ଖାଇ ସେ ନିଜର ଯୌବନ ଫେରି ପାଇଥିଲେ। କଞ୍ଚା ଅଁଳାରେ ଜୀବନ ରସ ଭରି ରହିଛି। ଏଥିରେ ଅଛି ଶତକଡ଼ା ୮୧.୨୦ ଜଳ, ୧୪.୧ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ୩.୪ ତନ୍ତୁ, ୦.୫ ପ୍ରୋଟିନ୍।

'କ'ଣ ଏଥିରେ କିଛି ଭିଟାମିନ୍ ନାହିଁ?' ଅର୍ଚ୍ଚନା ପଚାରିଲା।

'ଏହା ଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଭରପୂର୍‌ର। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକଶହ ଗ୍ରାମ୍ ଅଁଳା ରସରେ ଅଛି - ୭୨୦ ରୁ ୯୨୦ ମି.ଗ୍ରା କେବଳ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'। ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ୫୦ ମି.ଗ୍ରା, ଫସ୍‌ଫରସ୍ - ୨୦ ମି.ଗ୍ରା। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଛି ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପାଦେୟ ଅମ୍ଳ।'



'କବିରାଜମାନେ କାହିଁକି ଅଁଳା ଖାଇବାକୁ ଏତେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି?' ଅର୍ଚ୍ଚନା ପଚାରିଲା।

'ଏହାର ଗୁଣକୁ ସେମାନେ ଭୂରି ଭୂରି ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି। ବିଶେଷକରି ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ରସାୟନ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ଯଦି ପନ୍ଦର ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନିଗ୍ରାମ୍ କରି ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଖିଆଯାଏ, ତେବେ ଅମ୍ଳାଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଛାତିର ଜ୍ୱଳା, ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଭଲ ହୁଏ। ସ୍କର୍ଭି ରୋଗର ନିରୋଧକ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଅଁଳାକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ। ମୋଟା ମୋଟି ଭାବରେ କହିଲେ- ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗରୁ ଏହା ମୁକ୍ତ ରଖେ।' ସନ୍ଦୀପ କହିଲେ।

'କଣ ପୁରାତନ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଅଁଳା ବିଷୟରେ କିଛି କୁହାଯାଇଛି?' ଅର୍ଚ୍ଚନା ପୁଣି ପଚାରିଲା -

'ଉଭୟ ପୁରାତନ ଓ ନୂତନ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ମିଳେ। ଆୟୁର୍ବେଦଜ୍ଞ ସୁଶ୍ରୁତଙ୍କ ମତରେ ଅଁଳା - 'ପିତ୍ତ ଓ ତୃଷା' ନାଶକ। ଭାବମିଶ୍ରଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଏହା 'ବାନ୍ତି' ଓ 'ହିକ୍କା' ନିବାରକ। ଚକ୍ରଦତ୍ତଙ୍କ ମତରେ ରକ୍ତ ବାନ୍ତିରେ ଏହା ହିତ କାରକ। ଡଃ ଭଣ୍ଡାରୀଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଅମ୍ଳପିତ୍ତ, ରକ୍ତପିତ୍ତ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଉଦର ରୋଗରେ ମହୌଷଧି। ଡଃ ନାଦକର୍ଣ୍ଣୀଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଅପାଚ୍ୟ ଓ ଡିସ୍‌ପେସିଆ (ପିତ୍ତବାନ୍ତି) ନିବାରଣ କରିଥାଏ।

'ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ ଫିଜିଓଲୋଜି ଆଣ୍ଡ ଫାର୍ମୋକୋଲୋଜି'ରେ ଡଃ ଖୁରାନା ତଥା 'ମେଡ଼ିସିନାଲ୍ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ'ରେ ଜେ. ଏଫ୍ ଦସ୍ତୁର ଅଁଳାର ପିତ୍ତ ଗୁଣର ଭୂରିଭୂରି ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି। ଓ୍ୱେଲ୍‌ଥ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ' ଗ୍ରନ୍ଥରେ 'କାମଳରୋଗର ଏହା ମହୌଷଧି ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।'

କିଛି ସମୟ ନୀରବ ରହି ସନ୍ଦୀପ ପୁଣି କହିଲେ - 'ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିରେ ମଧ୍ୟ ଅଁଳାକୁ ମଦରଟିଞ୍ଚର ରୂପେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ। 'ମେଟେରିଆ ମେଡ଼ିକା ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଡ୍ରଗସ୍' ପୁସ୍ତକରେ ଏହାର ଅବଦାନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି। ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସକଗଣ ମଧ୍ୟ ଅଁଳାକୁ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଉଦର ଶୂଳ ଓ ପିତ୍ତାଧିକ୍ୟର ମହୌଷଧି ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି।'

ଅର୍ଚ୍ଚନା ପୁଣି ପଚାରିଲା - 'ମାମୁଁ ଅଁଳାର ଖାଇବା ବିଧି କ'ଣ କୁହ ତ ?'

-'ଅଁଳାକୁ ମଞ୍ଜି ସହିତେ ଖାଇଲେ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମରେ ଲାଗିଥାଏ। ରସ, ଅପେକ୍ଷା ମଞ୍ଜିରେ ଥାଏ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରରେ ଲିନୋଲେନିକ୍ ଓ ଓଲିକ୍ ନାମକ ତୈଳାକ୍ତ ଅଂଶ, ଯାହା ପାଚନ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ। ଏଥିରେ ଚର୍ବି ଓ ଅମ୍ଳ ବ୍ୟତୀତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଏଞ୍ଜାଇମ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ। ତେବେ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ବିଧି ଅନୁସାରେ ଅଁଳା ରସକୁ ମିଶ୍ରି ସହିତ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ଓ ହିକ୍କା ବନ୍ଦ୍ ହୁଏ। ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ରୋଗରେ ଅଁଳାକୁ ମିଶ୍ରି ଅଥବା ମହୁ ସହିତ ସନ୍ଧ୍ୟା ସକାଳେ ଖାଇଲେ ଏହି ରୋଗର ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ। ପିତ୍ତବାନ୍ତି ଅଥବା ଅମାଶୟ ରୋଗରେ ଅନ୍ତନାଳୀରେ ଘା' ହୋଇଥିଲେ ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଦହି ସହିତ କିମ୍ବା ଏହାର କ୍ୱାଥିକୁ ଗୁଡ଼ ସହିତ ଖିଆ ଯାଇଥାଏ। ଦୁର୍ବଳ ଯକୃତକୁ ସୁଧାରିବାକୁ ତଥା କାମଳ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଅଁଳାକୁ ବାଟି ଚଟଣି କରି ଖିଆଯାଇପାରେ।' ସନ୍ଦୀପ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

'କଣ କେବଳ ଖାଇବା ବ୍ୟତୀତ ଅଁଳାକୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଉପାୟରେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇ ଥାଏ ?' ଅର୍ଚ୍ଚନା ମନରେ ଏମିତି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଲା।

-'ନିଶ୍ଚୟ ଅଛି। ଅଁଳା ତେଲ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମସ୍ତିଷ ଥଣ୍ଡା ରହେ। ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ମୁଣ୍ଡବାଳ ସଫା କରାଯାଏ। ଏମିତି ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିଧି ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଲେଖାଅଛି। ତେବେ ଅଁଳାକୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ 'ବାତ-ପିତ୍ତ-କଫ' ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ ମହୌଷଧି ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଏପରିକି କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କଦୌର୍ବଲ୍ୟ ପାଇଁ ଅଁଳା ରସ ବଡ଼ ଲାଭପ୍ରଦ।' ସନ୍ଦୀପ ବାବୁ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

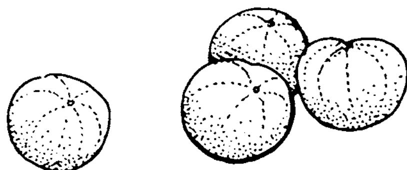
-'ମାମୁଁ! ଆମେ କ'ଣ ଇଚ୍ଛାକଲେ ନିଜ ବାଡ଼ି ବା ବଗିଚାରେ ଅଁଳା ଗଛଟିଏ ଲଗାଇ ପାରିବା ନାହିଁ?' ଏହା ଥିଲା ଅର୍ଚ୍ଚନାର ଶେଷ ପ୍ରଶ୍ନ।

-'ଏଥିରେ ଅସୁବିଧା ରହିଲା କେଉଁଠି? ବାଡ଼ିରେ ଅଁଳା ଗଛଟିଏ ଲଗାଇବାକୁ ହେଲେ ମଞ୍ଜିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗଛ ଅଥବା କଲମିକରା ଗଛଟିଏ ମିଳି ଯାଇପାରେ। ତେବେ କଲମି ଗଛରେ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ। ଏପରି ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର ଅଁଳା କୋଳିକୁ ପାଇଲେ ଆଦୌ କରଛଡ଼ା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏତକ କହି ସନ୍ଦୀପ ଟେବୁଲ ଉପରେ ଥୁଆ ହୋଇଥିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅଁଳା ହାତରେ ଉଠାଇ ପାଟିରେ ପକାଇଲେ ଓ କହିବାକୁ ଲାଗିଲେ -'ଏହା ଗରିବର ଅଙ୍ଗୁର। ଶୁଖେଇଲେ କି ସିଝେଇଲେ ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ।'

ଏତିକିବେଳେ ଅର୍ଚ୍ଚନାର ବାପା ମାଆ ଆସି ପହଁଞ୍ଚି ଯାଇଥିଲେ। ଦୁହେଁ ଉଠି ନିଜ ନିଜ କାମରେ ବାହାରିଗଲେ।



କମଳାର କୋଡ଼ିଏ ଗୁଣ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ଅଁଳାରେ ମିଳିଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗୁଣ ହେଲା ଶୁଖାଇଲେ କି ଶିଝେଇଲେ ଅଁଳାର ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ।



ଔଷଧି ଗୁଣରେ ଭରା 'ଗୋଲମରିଚ'

ଚା' ପିଇବାବେଳ ଟିକିଏ ଗଡ଼ି ଯାଇଥାଏ। ଜେଜେ' ଏକାବେଳକେ ରାଗି ଖପା। ଜେଜେ ମା' ବି ଓଲଟା ଉତ୍ତର ଚଢ଼ାଇଲେ - 'ଆଜି କାହିଁକି ଏତେ ରାଗୁଛ ମ ! କ'ଣ ଗୁଡ଼ାଏ ମରିଚ ଖାଇଚ କି ?'



-'ହଁ ! ମରିଚ ଖାଇଛି ଯେ, ହେଲେ ଲଙ୍କାମରିଚ ନୁହେଁ; ଗୋଲମରିଚ। ବୁଝିଲ ?' ଜେଜେ ଖପା ହୋଇ କହିଲେ।

ଦେବଯାନୀ ସେଇଠି ବସି ବହିଟାର ପୃଷ୍ଠାଗୁଡ଼ାକୁ ଓଲଟାଉ ଥିଲା। ଏ ସବୁ ଶୁଣି ଫିକ୍ କରି ହସିଦେଲା। ପୁଣି ପଚାରିଲା- 'ଜେଜେ ! କ'ଣ ଗୋଲମରିଚ ଖାଇଲେ ରାଗ ଲାଗେ ନାଁ ?'

-'ରାଗ ଲାଗେ ଯେ, ହେଲେ ରାଗ ଅପେକ୍ଷା ଏହାର ଉପକାର ଭାଗ ବହୁତ ବେଶୀ। ତୁମେ କ'ଣ ଦେଖୁନାଁ ମୁଁ କିମିତି ସକାଳେ ସଞ୍ଜେ ଲେମ୍ବୁରସରେ କିଛି ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ମହୁ ସହିତ ଗରମ ପାଣିରେ ଏହାକୁ ଖାଇଥାଏ ?' ଜେଜେ ହସି ହସି କହିଲେ।

ଦେବଯାନୀ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ପଚାରିଲା - 'ଆରେ ହଁ ଠିକ୍ କଥା ତ। ତେବେ ତୁମେ ଏମିତି କାହିଁକି ଖାଅ ଯେ ?'

ଜେଜେ ମୁରୁକି ହସାଟିଏ ମାରି କହିଲେ - 'ବାୟୁ ରୋଗରେ ଓ ଚର୍ବି ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଗୋଲମରିଚ ବିଶେଷ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ।'

'ଆମେ ତ' ସିଝା ଅଣ୍ଡା ସହିତ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡରେ ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଥାଉଁ।' ଦେବଯାନୀ କହିଲା।

-'କେବଳ ଆମ ତୁମ ଘରକଥା ନୁହେଁ। ଭାରତୀୟ ସଭ୍ୟତାର ଇତିହାସରେ ଗୋଲମରିଚର ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ରହିଛି। ଗୋଲମରିଚ ଆଜି ସିନା ସହଜରେ ମିଳି ଯାଉଛି ଓ ଘରେ ଘରେ ମସଲା ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି। କିନ୍ତୁ ଦିନେ ଏହା ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ଥିଲା। ଅତୀତରେ ବିଦେଶରୁ ବହୁ ସୌଦାଗର ଭାରତକୁ ଆସୁଥିଲେ। ବହୁମୂଲ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିନିମୟରେ ଏଠାରୁ ଗୋଲମରିଚ ନେଇ ଫେରୁଥିଲେ।' ଜେଜେ କହିଲେ।

-'ତେବେ କ'ଣ ସବୁଆଡ଼େ ଗୋଲମରିଚ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ?' ଉତ୍ସୁକତାର ସହିତ ଦେବଯାନୀ ପଚାରିଲା।

-'ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଏହା ତ ଆମ ମସଲା ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ। ରୋଷାଇ ଘରଠାରୁ ହୋଟେଲ୍, ଚଟଣି, ଆଚାର, ଡାଲି, ତରକାରୀ ସବୁଥିରେ ଗୋଲମରିଚର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଚିକିତ୍ସକଗଣ ଲଙ୍କା ମରିଚ ବଦଳରେ ଗୋଲମରିଚ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଭାରତ ସମେତ ମାଲେସିଆ, ଇଣ୍ଡୋନେସିଆରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଲମରିଚ ଚାଷ କରା ଯାଇଥାଏ।'

ଚା' ଆସି ଯାଇଥିଲା। ଜେଜେ ସେଥିରୁ କେଇ ସୁଡୁକା ଖାଇ ଦେଇ ପୁଣି କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ - 'ଜାଣ ! ଗୋଲମରିଚରେ ଏକ ପ୍ରକାର ସୁଗନ୍ଧିଯୁକ୍ତ ତୈଳ ଅଛି। ଏହା ଯୋଗୁଁ ଗୋଲମରିଚର ସ୍ୱାଦ ବାରିହୁଏ। ମାତ୍ର ଏହାକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ବେଶୀଦିନ ରଖିଦେଲେ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଓ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ହ୍ରାସ ପାଏ। ଗୋଲମରିଚ ଏକ ସଙ୍ଗେ ରୁଚିକର, ଗୁଣକାରୀ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଅଟେ। ଏକଥା ସମସ୍ତେ ମାନିବେ।'

-'ଜେଜେ !' ତୁମେ ଯେଉଁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥ କଥା କହୁଥିଲ କ'ଣ ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ କିଛି କୁହାଯାଇଛି ?' ଦେବଯାନୀ ଜେଜେଙ୍କ ପାଖକୁ ଲାଗିଆସି ଆଗ୍ରହରେ ପଚାରିଲା।

-'ଆମ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର କହେ ଯେ - ଗୋଲମରିଚ, କଫ, କୃମି ଓ ବାତ ନାଶକ। ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣକାରୀ। ହୃଦ୍‌ରୋଗର ମଧ୍ୟ ଉପଶମ କରାଇ

ଥାଏ। ୟୁନାନୀ କବିରାଜଙ୍କ ମତରେ ଏହା ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବଡ଼ ଲାଭଦାୟକ।' ଜେଜେ ବୁଝାଇଦେଲେ।

-'ତେବେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଣାଳୀ ଅର୍ଥାତ୍ କେଉଁ ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ କେଉଁ ଅନୁପାତରେ ଖିଆ ଯାଇଥାଏ, କୁହ ତ।' ଦେବଯାନୀ ପଚାରିଲା।

ଦେବଯାନୀର ଆଗ୍ରହ ଦେଖି ଜେଜେ ତାକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ କହିଲେ - 'ତୁମେ ତ ଏଥର ଗୋଟାଏ କବିରାଜ ପାଲଟିଯିବ ଦେଖୁଛି? ହଉ ତେବେ ଶୁଣ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ଯଦି ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ତିନଟିଦାନା ଗୋଲମରିଚ ସହିତ ତିନଟିଦାନା ମୁନ୍‌କା ଚୋବାଇ ଦେଢ଼ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଏ, ତେବେ ଏହି ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳିବ। ଯଦି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ମଳରୋଧକ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଦୈନିକ ଗୋଲମରିଚ, ଜିରା, ଶୁଣ୍ଠି, ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣକୁ ସମାନ ଅନୁପାତରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ଦୁଇଗ୍ରାମ୍ କରି ଭୋଜନ ପରେ ଖାଇଲେ ତହିଁରୁ ନିଶ୍ଚିତ ସୁଫଳ ମିଳେ। ଯଦି ବାନ୍ତି ଓ ଅରୁଚି ଥିବ, ଦୁଇଗ୍ରାମ ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ଦୁଇଗ୍ରାମ୍ କଳାଲୁଣ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଚାଟି ଖାଇବାକୁ ଦେବ। ପେଟରୁ ବାୟୁ ଓ ଚର୍ବିହ୍ରାସ ପାଇଁ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖାଉଛି। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ପକ୍ଷାଘାତର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଗୋଲମରିଚକୁ



ସୋରିଷ ତେଲରେ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ତହିଁରୁ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ। ବିଦେଶରେ କେବଳ ସ୍ୱାଦୁ ଓ ସୁଗନ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଆଦର ବଢ଼ିଚାଲିଛି।'

-'ତୁମେ ତ ଗୋଲମରିଚ ଚାଷ ବିଷୟରେ ମୋତେ କିଛି କହିଲ ନାହିଁ ଜେଜେ ?' ଦେବଯାନୀ ଅଭିମାନ କରି କହିଲା।

-'ସମୁଦ୍ର ପତନଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଚାରିହଜାର ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉଷ୍ଣ ଓ ଆର୍ଦ୍ର ଜଳବାୟୁରେ ଗୋଲ ମରିଚର ଚାଷ ହୋଇଥାଏ। ମଞ୍ଜି କିମ୍ବା କଲମିକରା ଲତାରୁ ଗଛ ଲଗା ଯାଇଥାଏ। ପାଇପର ନାଇରମ ନାମକ ଲତାରେ ଗୋଲମରିଚ ଅଙ୍ଗୁର ଭଳି ପେନ୍ଥା ପେନ୍ଥା ହୋଇ ଫଳେ। ଶୁଖିଲା ପରେ ଏହା କଳା କଳା ଦାନାରେ ପରିଣତ ହୁଏ। ଚୋପା ବିହୀନ 'ଧଳା ମରିଚ' ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ। ଆମ ଦେଶର କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଓ କେରଳରେ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳ ଗୋଲମରିଚ ଚାଷ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ। ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଫସଲ। ତେବେ ମାଲେସିଆ ଓ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ।' ଜେଜେ କହିଲେ।

-'ଜେଜେ! ତୁମେ ପ୍ରଥମେ କହିଥିଲ ଯେ, ଏହା ପଛରେ ଗୋଟାଏ ଇତିହାସ ଜଡ଼ିତ ଅଛି, ସେ କଥା କ'ଣ ବୁଝିହେଲା ନାହିଁ?' ଦେବଯାନୀ ପଚାରିଲା।

-'କହିବାକୁ ଗଲେ, ଗୋଲମରିଚ ହିଁ ଦିନେ ବ୍ୟବସାୟ ସୂତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଯୋଗସୂତ୍ର ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲା। ପୂର୍ବକାଳରେ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଏହାକୁ ଦୂର ଦୂରାନ୍ତ ଦେଶକୁ ନେଇଯାଇ ବିକୁଥିଲେ। ସେତେବେଳେ ମିଶର, ଗ୍ରୀସ୍ ଆଦି ଦେଶକୁ ଗୋଲମରିଚ ରପ୍ତାନି ହେଉଥିଲା। ଏପରିକି ୪୦୮ ମସିହାରେ ରୋମର ତତ୍କାଳୀନ ସମ୍ରାଟ୍ ବ୍ୟବସାୟୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦେଲାବେଳେ ଗୋଟାଏ ସର୍ତ୍ତ ଆରୋପ କରୁଥିଲେ। ତାହାହେଲା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟବସାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଗୋଲମରିଚ ଶୁଳ୍କ ଭାବରେ ଦେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ।

ତାମିଲ୍ କାବ୍ୟ କବିତାରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଲମରିଚର ପ୍ରଶଂସା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଗୋଟିଏ ଯାଗାରେ ଲେଖାଅଛି ଯେ, 'ଯବନମାନେ ଜଳଯାତ୍ରା କରି ଏ ଦେଶକୁ ଆସିବେ। ଆଉ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ବିନିମୟରେ ଏହି ଦେଶରୁ ଗୋଲମରିଚ ବୋଝାଇ ଜାହାଜ ନେଇ ଫେରିବେ।'

ଏଇଥିରୁ ତୁମେ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଗୋଲମରିଚର ମହତ୍ୱକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରିବା ଉଚିତ।

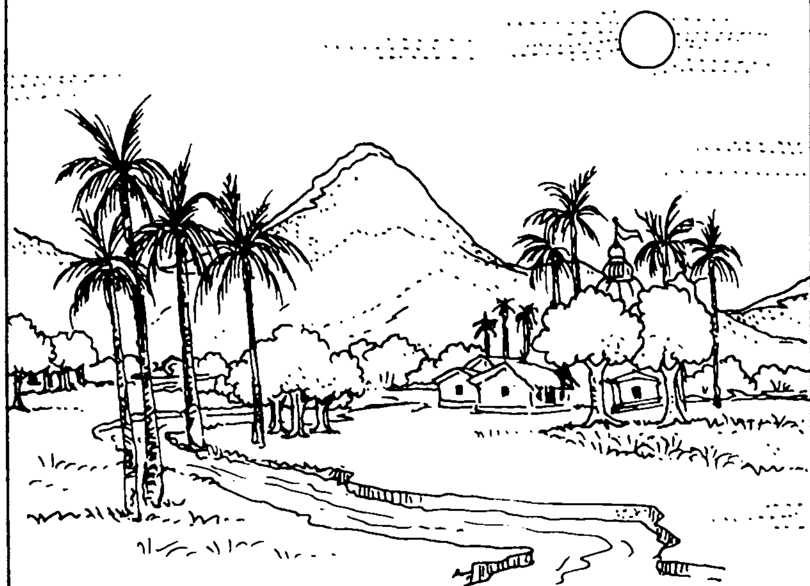
ଏହା କହି ଜେଜେ ତାଙ୍କ କଥା ଶେଷ କଲେ।

ଆମ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ 'ଉଦ୍ଭିଦ'

ଦୁଇଟି ଦିନ ପାଇଁ ଶୀଲା ପିଉସୀଙ୍କ ଘରକୁ ବୁଲି ଯାଇଥିଲା - ଦୀପା।

ସେଠାରେ କିନ୍ତୁ ହପ୍ତାଏ ରହିଗଲା।

ଓଳାସୁଣୀ ପାହାଡ଼ ତଳେ ନରେନ୍ଦ୍ର ପୁର ଗାଆଁଟି। ଗାଆଁ ଭଳି ଗାଆଁ ଟିଏ। ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ଛୋଟ ଝରଣାଟିଏ ବହି ଯାଉଛି। ଗାଁ ଚାରିପଟେ ସବୁଜ କ୍ଷେତବାଡ଼ି। ତାଳ, ଖଜୁରୀ ବଣ ଭିତରେ ଦୂରରୁ ଆଖିରେ ପଡ଼େ 'କପୋତେଶ୍ୱର' ମହାଦେବଙ୍କ ଦେଉଳ।



ସଞ୍ଜକୁ ଉକୁଟି ଆସେ କମଳା ରଙ୍ଗର ଜହ୍ନ। ଧୀରେ ଧୀରେ ରୂପେଲୀ କିରଣ ସବୁ ହସ ମୁଣାରୁ ଆପେ ଆପେ ଅଜାଡ଼ି ହୋଇ ପଡ଼େ ଧାନ ଶିସା ଉପରେ। ଦିନର କର୍ମକ୍ଳାନ୍ତ ଗାଉଁଲୀ ଜୀବନ; ରାତିରେ ଖୋଜେ ଶେଯ। ରାତି ଗଡ଼ି ଚାଲେ। ରାତି ସାରା ଶୁଭେ ଝାଇଁ... ଝାଇଁ ଗଛରେ ପତ୍ର ମର୍ମର। ଶେଷ ରାତିର ଶିଶିର ବିନ୍ଦୁ ଥପ୍... ଥପ୍ ଖସିପଡ଼େ। ବିଲୁଆ ଭୁକେ। ଛୋଟ ଛୁଆ ମୁର୍ଦ୍ଧାର ସପ୍ନ ଦେଖି ଭୟରେ ବିଲ୍ ବିଲେଇ ମା' କୋଳ ଖୋଜେ।

କ୍ରମେ ରାତି ପାହି ଆସେ। ସକାଳ ପବନରେ ଭରିଯାଏ ପ୍ରଚୁର ଅମ୍ଳଜାନ। ଲୋକେ ବିଛଣା ଛାଡ଼ନ୍ତି। ନିଜ ପାଇଟିରେ ଲାଗି ପଡ଼ନ୍ତି।

ସମୟ ଆସେ ଓ ସମୟ ଯାଏ। ସବୁଜ ବଳୟ ଭିତରେ ଖେଳେଇ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି ଏଇ ନରେନ୍ଦ୍ର ପୁର ଗାଁ। ଗୁଣୁ... ଗୁଣୁ ହୋଇ ଗାଉଛି ଜୀବନ ସଂଗୀତ।

ଦୀପା ଘରକୁ ଲେଉଟି ଯିବାକୁ ଆଉ ମନ ବଳାଉ ନାହିଁ। ଦୋଳ ଓ ହୋଲି ପର୍ବ ସରିଲା। ରାତ୍ରି ଅନିଦ୍ରା ମଜରା ଦେହରୁ ଯାଇନାହିଁ। ଦିନେ ସକାଳୁ ଆଖି ମଳି ମଳି ଦୀପା ଉଠିଲା। ଦେଖିଲା ପିଉସୀ କୋଉ ସକାଳ ପ୍ରହରୁ ଉଠି ଗାଧୋଇ ସାରି କାମରେ ଲାଗିଛନ୍ତି।

ଶୀଲା ପିଉସୀ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଏକୁଟିଆ ମଣିଷ। ପୁଅଟିଏ ଓ ଝିଅଟିଏ ତାଙ୍କର। ପୁଅଟି ବିଳାସପୁରରେ କାମ କରେ। ଏଣୁ ବାହାରେ ରହେ। ଝିଅଟିକୁ ଗଲା ବର୍ଷ ବିଭା ଦେଇ ଦେଇଛନ୍ତି। କୃଷ୍ଣକାନ୍ତ ପିଉସାଙ୍କ ଦେହାନ୍ତ ପରେ ଶୀଲା ପିଉସୀ ଏବେ ଏକୁଟିଆ। ଏଣୁ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଚାକିରୀ ଖଣ୍ଡକ ବାଧ ହୋଇ ଛାଡ଼ିଦେଲେ। ଏବେ ଘରେ ରହନ୍ତି। କ୍ଷେତ ବାଡ଼ି ଘରଧନ୍ଦା ନିଜେ ବୁଝନ୍ତି।

ବାଡ଼ିରେ ଅନେକ ଗଛଲତା ଲାଗିଛି। ପିଉସୀ ସକାଳସଞ୍ଜେ କିଆରୀ କରି ପାଣି ଦିଅନ୍ତି। ହୁଡ଼ା ଟେକନ୍ତି।

ଦୀପା ପିଉସୀଙ୍କ ପଛେ ପଛେ ଆସି ଛିଡ଼ାହେଲା। କୌତୁହଳ ହୋଇ ପଚାରିଲା - 'ଅପା ଇସ୍ ତୁମେ ତ ଏଠି ଗୋଟାଏ ତୁଳସୀ ବଣ କରିଛ ଦେଖୁଛି? ହେଲେ କାହିଁକି?'

-'ଝିଅ! ତୋ ପିଉସା ଥିବା ବେଳେ ଏସବୁ ଲଗାଇ ଥିଲେ। ମୁଁ ତ କେବଳ ତାଙ୍କରି ସ୍ମୃତି ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏଗୁଡ଼ିକ ପାଣି ଦେଇ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିଛି।' ପିଉସୀ କହିଲେ।

'କଣ ତୁଳସୀ ଆମ ଏତେ ଉପକାରରେ ଲାଗେ। ଅଗଣାରେ ତ ତୁମର ତୁଳସୀ ଚଉଁରା। ସକାଳେ ତୁଳସୀ ଗଛରେ ପାଣି ଦେଉଛ। ସଞ୍ଜରେ ତୁଳସୀ ଚଉଁରା ତଳେ ବତୀ ଜାଳି ପୂଜା କରୁଛ। ଆଜି ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ଏସବୁ କାହିଁକି କରୁଛ?'

-'ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗର କଥା ପଚାରୁଚୁ ତ? ତେବେ ମୁଁ ଆଜି କେବଳ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ରୋଗ ନିବାରଣ ପାଇଁ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସରେ କି ଚମତ୍କାରୀତା ଅଛି ତାହାହିଁ ତୋତେ ବୁଝାଇ ଦେଉଛି।'

ଖିଆପିଆ କାମ ସରିଲା। ଖରାବେଳେ ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ଦୀପା ପୁଣି ଆସି ବସିଗଲା। ତାହା ମନରେ ତୁଳସୀ ବିଷୟରେ ଅଧିକ କିଛି ଜାଣିବାର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା। ଶୀଲା ପିଉସୀ କହିବାକୁ ଲାଗିଲା।

'ଆମ ଭାରତୀୟ ଗୃହସ୍ଥ ଜୀବନରେ, 'ତୁଳସୀ'ର ଅବଦାନକୁ ଭୁଲି ହେବ ନାହିଁ। ତୁଳସୀ ରସରେ ଭରି ରହିଛି, ପ୍ରଚୁର ରୋଗ ନିବାରକ ଶକ୍ତି। ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଉପାଦେୟତା ଆମ ପୂର୍ବ ପୁରୁଷମାନେ ଠାବ କରି‌ପାରିଛନ୍ତି।'

-'କ'ଣ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥ ଗୁଡ଼ିକରେ ତୁଳସୀର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ଅଧିକ କିଛି କୁହାଯାଇଛି ?' ଦୀପା ପଚାରିଲା।

-'ଅନେକ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଉପଶମ ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକରେ ତୁଳସୀ ରସର ଉପାଦେୟତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ 'ଚରକ ସହିତା'ରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ତୁଳସୀ ପତ୍ରରସରେ ହିକ୍କା, କାଶ, ରକ୍ତ ବିକାର, ଥଣ୍ଡା, ଦରଜ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ପିତ୍ତାଧିକ୍ୟ ତଥା କଫ ଓ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧିକୁ ମଧ ରୋକିଥାଏ। ଏହାଛଡ଼ା ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ। ଚର୍ମରୋଗ ପାଇଁ ମଧ ଏହା ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ। 'ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ନିର୍ଘଣ୍ଟ'ରେ କଫ, କୃମି ଦୋଷ ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ତୁଳସୀ ପତ୍ରରସକୁ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଇଛି। ସେଥିରେ ଏହାକୁ ଅଗ୍ନି ଉଦ୍ଦୀପକ ରସାୟନ ଭାବରେ ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି। ମୋଟା ମୋଟି ଭାବରେ ବାତ, ପିତ୍ତଶାନ୍ତି, ଶ୍ୱାସ, କାଶ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଜୀବାଣୁ ତଥା ଆଖିର ଦୋଷ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମଧ ଆୟୁର୍ବେଦ ପଣ୍ଡିତମାନେ ତୁଳସୀରସ ସେବନ ପାଇଁ ସୁପାରିଶ୍ କରିଛନ୍ତି।' ପିଉସୀ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

ଦୀପା ପୁଣି ପଚାରିଲା - 'ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଏଲୋପାଥିକ୍ ଔଷଧ ପରି ଏହାର ମାତ୍ରା ନ୍ୟୁନାଧିକ ହୋଇଗଲେ କଣ ଦେହରେ କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ?'

-'ମୋଟ ଉପରେ ଏହା ଏକ ଘରୋଇ ବନସ୍ପତି। ପ୍ରାକୃତିକ ରସାୟନ। ଏହାକୁ ସଦ୍ୟ ଓ ସତେଜ ଅବସ୍ଥାରେ ଖିଆ ଯାଇଥାଏ। ଏପରିକି ଏହା ସହିତ ମହୁ, ଶୁଣ୍ଠି, ଗୋଲମରିଚ, ଓ ଅଦା ରସ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମଧ ଶରୀରରେ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେନାହିଁ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଶରୀରର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ସ୍ଥିତ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ବିକୃତିକୁ ସଜାଡ଼ି ଦେଇଥାଏ।' ପିଉସୀ ବୁଝାଇ ଦେଇ କହିଲେ।

ପିଉସୀଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଅନାଇ ଦୀପା ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନ କଲା - 'ତେବେ ତୁଳସୀ କେତେ ପ୍ରକାରର ଦେଖାଯାଏ ଓ କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗରେ ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ?' -'ତୋତେ ମୁଁ ଦେଖାଇ ଦେଉଛି ଯେ, ଆମ ବାଡ଼ିରେ ଦୁଇ ଜାତିର ତୁଳସୀ ଗଛ ଲାଗିଛି। ଗୋଟିଏ ଧଳା ଓ ଅନ୍ୟଟି କଳା। କଳା ତୁଳସୀକୁ 'ବଣତୁଳସୀ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ଏହାର ଗନ୍ଧ, ଧଳା ତୁଳସୀଠାରୁ କଡ଼ା ଅଟେ। ଏହି ହେତୁରୁ ଏଥିରେ କଫନାଶକ ଗୁଣ ଅଧିକ ଥାଏ। ଥଣ୍ଡା ଓ ଜ୍ୱର ହେଉଥିଲେ ଏହାର ରସ କିମ୍ବା ପତ୍ର ଓ ଗୋଲ ମରିଚରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଆଜିକାଲି ମଶାର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି। ମଶା ଯୋଗୁଁ ମେଲେରିଆ ବ୍ୟାପୁଛି। ତୁଳସୀ ଗଛ ଘର ଚାରି ପାଖରେ ଲଗାଇଲେ ଏହା ମଶାକୁ ଘଉଡ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ 'ରକ୍ତଦୋଷ' 'ଚକ୍ଷୁଦୋଷ' ନଷ୍ଟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତୁଳସୀ ରସ ପିଇବାକୁ କୁହାଯାଇଛି। ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରଙ୍କ ମତରେ ହାତ କି ଗୋଡ଼ କଟିଗଲେ, ମକଚିଗଲେ ତୁଳସୀରସକୁ ଲେପିଦେଲେ ଭଲ କାମ ଦିଏ। ବିଷାକ୍ତ କୀଟ ଦଂଶନ କଲେ, କ୍ଷତ ଜାଗାରେ ଏହି ରସ ଲଗାଇଲେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ।' ପିଉସୀ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।

-'ଧର ମୁଁ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ପାଞ୍ଚଟା କରି ଟଟକା କଳାତୁଳସୀ ପତ୍ର ତୋଳି ଚୋବାଇ ଖାଏ, କିଛି ଉପକାର ମିଳିବ କି?' ଦୀପା ଆଗତୁରା କହି ପକାଇଲା।

-'ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଟଟକା ଅବସ୍ଥାରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ହିଁ ଏହାର ପ୍ରାକୃତିକ ସେବନବିଧି। ସେପରି କଲେ ଦେଖିବୁ ଥଣ୍ଡା ଶର୍ଦ୍ଦି ଆଦୌ ରହିବନାହିଁ। ରକ୍ତରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ।' ପିଉସୀ ବୁଝାଇ ଦେଲେ।



ଦୀପାର ଶେଷ ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା - 'କଣ ବିଦେଶରେ ତୁଳସୀରେ ଉପାଦେୟତା କିଛି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଲାଣି ?'

-'ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଆସ୍ଥା ପୋଷଣ କରୁ ନଥିବା ବିଦେଶୀ ଓ ଆଜିର ନବ୍ୟସଭ୍ୟ ସମାଜ ମଧ ତୁଳସୀର ଚମତ୍କାର ଗୁଣପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ପଡ଼ିଛନ୍ତି। କିଛି ନହେଲେ ମଧ ବାତାବରଣ ଶୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ନିଜର ବଙ୍ଗଳା ବା ବାସଭବନ ଚାରିପଟେ ବାବୁଭୟାମାନେ ତୁଳସୀ ଗଛସବୁ ଲଗାଉଛନ୍ତି। ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଏଥିଲାଗି କିଛି ତ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡୁନାହିଁ ? ଆମେ ଭାରତୀୟମାନେ ତ ତୁଳସୀଗଛ ସହିତ ଅଧିକନ୍ତୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକତା ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାକୁ ଯୋଡ଼ି ଦେଇଛୁ। ଠାକୁରଙ୍କ ପ୍ରସାଦ ଓ ଚରଣାମୃତରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ମିଶି ଏହା ଆମର ଦୈନିକ ଆହାରର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ପାଇଟିଯାଇଛି।'

କଥା ଶେଷ ବେଳକୁ ଦୀପାର ଆଖି ଦିଓଟିରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଭରି ଯାଇଥିଲା। ସତେ ଯେମିତି ଗହନ ବନସ୍ପତି ରାଇଜରୁ ସେ ଗୋଟାଏ ଗୂଢ଼ ରହସ୍ୟ ଖୋଜି ଠାବ କରିପାରିଛି।

ଦୀପାକୁ ଚାହିଁ ପିଉସୀ ଏଥର କହିଲେ - 'ତୁଳସୀ ପରି 'ବେଲ' ମଧ ଆମର ବହୁତ ଉପକାରରେ ଲାଗିଥାଏ। ଆମ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଏମିତି ଅନେକ ଉଦ୍ଭିଦକୁ ଠାବ କରିପାରିଥିଲେ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୋଗ କରି ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ବିତାଉଥିଲେ।



ଘରଠାରୁ ଅଳ୍ପଦୂରରେ ନଡ଼ିଆ, ଗୁଆ, ବେଲ, ନିମ୍ବ ତଥା ନିକଟରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ଲଗାଇବା ଶାସ୍ତ୍ର ବିଧି ଅଟେ।

ବୃକ୍ଷଲତା (ବନସ୍ପତି-ସୋମ) ଆମ ନିମିତ୍ତ ମଧୁର ରସମୟ ହୁଅନ୍ତୁ।

॥ ବୃହଦାରଣ୍ୟକୋପନିଷଦ୍ ॥